پرۆفیسۆر دکتۆر دلاوەر محمد صابر

چەند دەستەچیلەیەکی زانستی لە قورئان و فەرموودەدا





وەرگێڕانی

تارا حمەسعید حمەکریم

ناریـن

بسم الله الرحمن الرحيم

ناريين

چەند دەستەچیلەیەکی زانستی

لە قورئان و فەرموودەدا



ناوی کتێب: چەند دەستەچیلەیەکی زانستی لە قورئان و فەرموودەدا

نووسینی: پرۆفیسۆر دکتۆر: دلاوەر محمد صابر

وەرگێڕانی: مافناس: تارا حمەسعید حمەکریم

نەخشەسازی ناوەوە: کۆمپیوتەری نارین (محمد علی)

ساڵی چاپ: ٢٠١١ ز

ژمارەی سپاردن: (٢٧١٨)ی ساڵی (٢٠١٠)ی پێدراوە.

بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی

website:www.nareenpub.com

E-mail: info@nareenpub.com

تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)

مۆبایل: ٠٠٩٦٤ ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

چەند دەستەچیلەیەکی زانستی
لە قورئان و فەرموودەدا

نووسینی

پرۆفیسۆر دکتۆر: دلاوەر محمد صابر

وەرگێڕانی

تارا حمەسعید حمەکریم

ناریین

پێشەکی وەرگێڕ

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

ئەگەر چی پیسپۆڕی من لەبواری پزیشکی نیە... بەڵام بۆ خۆم بە حوکمی ئەو خولیایەی هەر لە منداڵیەوە لەگەڵمدایە بۆ ئەم بوارە، ئەوەندەی بوارم بۆ ڕەخسابێت موتالام لەسەر بابەتە پزیشکیەکیەکان کردووەو بەگرنگیشی دەزانم کە هەموو تاکێك شێك لەم بوارە ئارەزابێت، چونکە بێگومان هەمووماان پێویسیمان پێی دەبێت...

لەپاشان... ئیعجازی زانستی لە قورئان‌و فەرموودەدا یەکێکە لە گرنگترین ئەو ڕێگایانەی دەرگای خواناسی‌و خۆشەویستی پێغەمبەری ئازیز (درودی خوای لەسەر بێت) واڵادەکات بەڕووی مرۆڤایەتیدا، بەتایبەت بەڕووی زاناو زانستخوازندا... ئەوانەی کە بەڕاستی بەدوای هەقیقەتدا دەگەڕێن‌و مەبەستیانە لە ڕاستیەکان بگەن... وە هەتا ئەوانەش کە ئەو مەبەستەیان نیە، بەڵام خوا بە حیکمەتی خۆی دەیانکاتە هۆکارێك بۆ ئاشکراکردن‌و دەرخستنی موعجیزەکانی... هەندێك جاریش بە فەزلی خۆی ڕێنمونیان دەکات بۆ لەئامێزگرتنی ئەم ئایینە مەزنە...

بەم هەستەوە بڕیارمدا ئەم کتێبە بەپێزە وەربگێڕمە سەر زمانی شیرینی کودری بۆ ئەوەی هاوزمانەکانیشم بەشدابن لە سوود وەرگرتن لێی هەتا زیاتر گەورەیی قورئانی پیرۆزو دڵسۆزی پێغەمبەری خوایان (درودی خوای لەسەر بێت) لەدڵدا جێگیر ببێت...

تکام وایە خوای گەورەی خاوەن چاکە ئەم کارەم لێ وەربگرێت‌و بیشیکاتە مایەی سوودمەندبوونی خوێنەرانی بەڕێز...

وەرگێڕ

٢٠١٠/٣/٤ زاینی

١٨/ربیع الاول ١٤٣١ کۆچی

پێشەکی

بەناوی خوای بخشندەی میهرەبان

الحمدلله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى اله وصبحه أجمعين...

لە ڕاستیدا قورئانی پیرۆز چەند فەرمایشتێکە مرۆڤەکان ئاشنانین بە هەموو ئیعجازەکانی،* بۆیە هەتا زانست بەرەو پێشەوە بڕوات‌و گەشە بکات زیاترو زیاتر وێنە ئیعجازیەکانی ئەم پەڕاوە پیرۆزە دەردەکەون، پاشان، سوننەتی پێغەمبەرایەتی هەڵساوە بە بەیانکردنی ناوەڕۆکی قورئان ڕاڤەکردنی بەو پێیەی کە پێشەوای مرۆڤایەتی (محمد) (درودی خوای لەسەر بێت) بە زمانی سروش دەدوێت نەك بە زمانی ئارەزوو ویستی مرۆیی..، منیش لەگەڵ وردبوونەوەم لە هەر ئایەتێك‌و تێفکرینم بۆ هەر فەرموودەیەك زیاتر باوەڕم پەیدا دەکرد بە کماڵی ئەم ئایینەو گەورەیی ئەم قورئانە.

وە هەمیشە دەست بەدووعا بووم کە خوای پەروەردگار دەستم بگرێت‌و سەرکەتووم بکات بۆ خزمەتکردنی ئەم پەیامە پیرۆزەو فەرموودە شیرینەکانی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) ئەگەر بە چەند وشەیەکیش بێت.

لەم پەڕاوەدا خوێنەری بەڕێز چەندین بابەت لەسەر خۆراك دەبینێت کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) وەسیەتی بە خواردن‌و بەکارهێنانیان کردووەو زۆر بەسوودن بۆ لەشی مرۆڤ.. منیش هەڵساوم سوودەکانی ئەم خۆراکانەم بەراود کردووە بە تازەترین توێژینەوەی زانستی کە تا ئێستا لەسەری ئەنجام درابێت، لەو خۆراکانەش کوولەکە (کدوو)، سرکە، سیر، زۆر جار هاوەڵانم پرسیاریان لێ دەکردم سەبارەت بە سوودەکانی سیر پێش لێنان‌و دوای لێنانی، منیش پاش گەڕان بەدوای توێژینەوەی تازەدا لەم بوارەدا، بەفەزڵی خوا توانیم دوایین توێژینەوەی زانستی

---

* ئیعجاز: کارێك لە توانای مرۆڤەکان بەدەربێت. (وەرگێڕ).

بەدەست بخەم، لە ڕاستیدا سەلمێنراوە کە سیری کاڵ (واتە لێنەنراوە) دەبێتە هۆی توشبوون بە کەم خوێنی، لەکاتێکدا سیری لێنراو بەهۆی ئەو کاریگەریەی پلەی گەرمی لەسەری دروستی دەکات، بۆ خۆی دەبێتە موعجیزەیەك‌و چەندین سوودی لێ پەیدادەبێت پاش لێنانی، کە لەم پەرتووکەدا باسم کردوون، لەگەڵ باسکردنی سوودی سێوو چۆنیەتی پاراستنی لەشمان بەهۆیانەوە لە مەترسی ژەهراوی بوون بە زەرنیخ‌و چەند ڕەگەزێکی قورسی تر... هەروەك باسی توانستی سیرم کردووە لە بەرگریکردن لە شێرپەنجەو مەلاریاو هەر لەم پەڕاوەدا چەندین خەسڵەتی تری سیری لێنراو دەبینیت.

وە باسم لە کاریگەری خواردنی ماسی‌و پەیوەندی بە کەمکردنەوەی توشبوون بە شەکرەوە کردووە، هەروەها باسی جۆری خوێن‌و خۆراکی گونجاو بۆ هەر جۆرێکیان وە چۆن زانایان بەشێوەیەکی جوزئی ئەم تیۆرەیان پوچەل کردووەتەوە.

بەڕێزان لەڕاستیدا خواردنی ئەو ڕووەکە پیرۆزەی ناوی کولەکەیە چەندەها سوودی هەیە، تۆوەکەی لە پێکهاتەی هەندێك دەرمانی نوێدا بەکارهێنراوە بەتایبەتی دەرمانی ئەو کەسانەی تووش بوون بە هەڵئاوسانی پرۆستات.

لەپاشان، ئەو کێکەی لە کولەکە دروست دەکرێت بۆن‌و بەرامێکی بەناوبانگی هەیە وا لە مرۆڤ دەکات ئارەزووی زایەنی بکات وە لێکۆڵینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە تامی کێکی کولەکە ئارەزووی زایەندی بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر دەوروژێنێت.

هەر لەم پەڕاوەدا باسی هەنارو سوودەکانیم کردووە،لەڕاستیدا ئەم میوەیە سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ ئەستڕۆجینە ڕووەکیەکان.

ئەم ئەستڕۆجینانە مرۆڤ دەپارێزن لە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە، جگە لەمەش هەنار سەرچاوەیەکی بێ وێنەیە بۆ دژە ئۆکسیدەکان‌و ترشە چەوریە ناتێرەکان. هەروەها باسی زۆر لە سودەکانی زەنجەبیلمان کردووە ئەویش بەپێی ئەو

توێژینــەوە زانــستیە نوێیانــەی لەســەری ئــەنجام دراون، ئــەم ڕووەکــە دەتوانرێــت بەکاربهێنرێت بۆ دەست بەسەرداگرتنی (کۆنترۆڵکردنی) نیشانەکانی ئافرەتی دووگیـان کە بەیانیان بەسەریدا دێت، هەروەها بۆ حاڵەتەکانی هەوکردنی جومگەکان.

هەروەك باسی سوودەکانی تریێ‌و بەرهەکانی شەربەتی تازەی تریێ کراوە بەتایبـەت بۆ تەندروستی دڵ‌و کەمکردنەوەی ئاستی چەوری لە خوێندا.

زانایان بۆیان دەرکـەوتووە کـە توێکلـە تەنکەکـەی تـریێ‌و تۆوەکەشـی سەرچـاوەی دەوڵەمەندن بـە پێکاهتەیـەك کـە بـە (بروانثوسـایانیدات) ناودەبرێـت، ئـەم پێکهاتەیـە دژەئۆکسیدێکی بەهێزەو کار لەسەر نەهێشتنی (ڕیشە ئازادەکانی ئۆکسین) دەکات کە زانایان بە خانەکانی لەش دەگەیەنن.

هەروەها باسی کەڵەشاخ گرتن‌و یەکەمین لێکۆڵینـەوەی زانـستیمان کـردووە کـە لـە تاقیگەکانی کولێژی پزیشکی ئەزهەر لەسەر چارەسەرکردنی (روماتوید) بەخوێن گـرتن جێبەجێ کرابێت کە بەدرێژی‌و ڕوونی باسی ئەنجامەکانی ئەو توێژینەوەمان کردووە.

وە دەمــەوێت خوێنــەری بــەڕێز ئاگــادار بکەمــەوە کــە خــواردن‌و بــەکارهێنانی ئــەم خۆراکانە بۆ چارەسەرکردن مانای ئەوە نیە هەندێك جار واز لەو چارەســەرو دەرمانانــە بهێنی کە پزیشکی پسپۆڕ بۆی نوسیوی، چونکە بەم کارە ڕەنگە نەخۆشیەکەت زیـاتر تەشەنە بکات، سەرەڕای ئەوە گومانم نیە کە بەردەوام بـوون لـە خـواردنی ئـەم جـۆرە خۆراکانە مرۆڤ دەپارێزێت لەو نەخۆشیانەی ئاماژەی پێ کردوون.

هــەروەها ئەمــەویت خوێنــەری بــەڕێز بزانێــت کــە مــن زۆر ئاســانکاریم کــردووە لــە نووســینی ئــەم پــەڕاوەدا تــاوەکو هــەموو خوێنــەرێك بەباشــی لێــی تێبگــەن سـەرەڕای جیـاوازی ئاسـتی زانـستی‌و زمانـەوانیان، شـایانی باسـە لـە هەنـدێك لـەو توێژینـەوەو ڕاپۆرتانەی کە وەرمگرتوون لە بنچینەدا خۆی لە زمانێکی بیانیەوە وەرگێڕدرابوون بـۆ زمانی عەرەبی‌و تیایاندا جۆرە سستی‌و لاوازیەکی زمانەوانیم تێدا بـەدی دەکـرد بـەڵام لەبەر ئەمانەتی زانستی دەستکاریم نەکردووە.

مـن بەدرێـژی باسـی بابەتـەكان و توێژینـەوە زانـستیەكانم كـردووە لەگـەڵ ئـەو ئەنجامانەی پێی گەیشتووم، چونكە بۆی هەیە هەندێك جار لـە دووبارەكردنـەوە سـوود وەربگرین. لەكۆتاییدا داوا لە خوای بالادەست دەكەم ئەم كارەم لێ وەربگرێت..

واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين

نوسەر/ دلاوەر محمد صابر

٢٠٠٧/٢/١٢

سوودە تەندروستیەكانی نوستن لەسەر لای ڕاست‌و فەرموودەی پێغەمبەری خوا (ﷺ) دەربارەی

ئەم باسانە لەخۆی دەگرێت:-

- ڕێگەی نوستنی كۆرپەلە.
- ڕێگەی لەفە (ساندویچ).
- ڕێگەی حەسانەوەی تەواو.
- نوستن بەسەر سكدا.
- نوستن لەشێوەی كڕنوش بردندا.
- نوستن لەسەر لای ڕاست لەگەڵ هەندێك لەسنگ‌و كردنەوەی ڕانەكان.
- ڕێگەی شاهانە.
- ڕێگەی نیوەكۆرپەلەیی.

كاتێك هەندێك گۆڤای زانستیم خوێندەوە، بابەتێكی زۆر گرنگم تێدا بەدی كرد لەسەر ڕێگە جۆراوجۆرەكانی نوستن، زۆر پێی سەرسام بووم، لە بنچینەدا بابەتەكە لەلایەن هەندێك زاناوە نووسرابوو بەتایبەتی زانای دەروونناسی بەناوبانگ (د.صموئیل دنكل) لە ئەمریكا لەژێر ناونیشانی (زمانحالی جەستەی مرۆڤ لە نوستندا)[١] و سید جعفر خەلیلی وەریگێڕابوو، وە ئەم وەرگێڕە هەشت ڕێگای نیشاندابوو لەنێوان ئەو ڕێگا نووستنانەی كە زانا ئەمریكیەكە ئاماژەی پێ كردبوون، ئەو هەشت ڕێگایەش ئەمانەن:

١ گۆڤاری (العربی) ژمارە (٢٣٩)، (١٩٧٨)، لاپەڕە (١٢٢).

١- ڕێگەی نوستنی کۆرپەلە:-



بریتیە لەوەی هەردو قاچت کۆبکەیتەوەو ئەژنۆکانت لە وەرگت نزیك بکەیتەوەو لەلایەکی دیکەوە دەسەکانت کۆبکەیتەوەو ئەوانیش لە سەرت نزیك بکەیتەوە، یاخود بەستنەوەی هەردوو ئەژنۆت بە دەستەکانت، یاخود خۆگردکردنەوەو باوەش کردن بە بەتانیەکەتدا یان هەر ڕێگەیەکی تر بشوبهێتە سەر چۆنیەتی باری کۆرپەلە لەناو منداڵداندا.

ئەم زانایە دەڵێت: ئەگەر کەسی نوستوو بەم شێوەیەی سەرەوە بخەوێت مانای ئەوەیە کە دەروون و میراسی نائارامەو ناوێرێت ڕووبەڕووی ناڕەحەتیەکانی ژیان بێتەوە، ناتوانێت پێداویستیەکانی ژیان بەبێ پشت بەستن بە کەسانی تر بەدەست بهێنێت، کەسێکی کۆمەڵایەتە نیە، بەواتای ئەوەی کە هەمیشە دەیەوێت پەنابەرێت بۆ پاداشتێکی تا ڕادایەك دەست ڕۆیشتوو لەناو خێزانەکەیدا یان لەناو خەڵکدا بۆ جێ بەجێکردنی پێداویستیەکانیەوە بۆ ئامادەکردن و بە دەست خستنی خواستەکانی.. ئەمەش پێویستی بە بەڵگەیەکی زانستی باوەڕپێکراو هەیە.

٢- ڕێگەی لەفە (ساندویچ):-



ئەمیش بریتیە لەوەی هەردوو قاچت لەسەریەك دابنێیت‌و هەروو دەستیشت بەهەمان شێوە وەك ساندویچ، ئەم زانایە دەڵێت نوستنی بەم شێوەیە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەسی نوستوو بەشێوەیەکی گشتی دەروونی ئارام‌و دڵنیایە.

وە بەهۆی ئەو پێگیشتنە سروشتیەی لەسەری ڕاهاتووە مەیلی ئەوە دەکات شتەکان هاوسەنگ‌و مەقبول بکات، ئەم کەسە (کە هەر لە منداڵیەوە بەم شێوازی نووستنە ڕاهاتووە) هەول دەدات خۆی دووربگرێت لە کێشەو هەروەك هەول دەدات ژیانی خۆی ڕێك بخات‌و خۆشەویستی خەڵکی بەدەست بهێنێت‌و دەروونی خۆی ئارام‌و ڕاحەت بکات لەڕێی دڵپاکی‌و ئاشتیخوازیەوە.. دیسان ئەم تیۆریەش پێوستی بە سەڵماندن هەیە.

٣- ڕێگەی حەسانەوەی تەواو:-



لەم شێوازی نووستنەدا کەسی نوستوو ڕادەکشێت‌و دەستەکانی داخاتە پشتی سەری‌و دەیکاتە سەر سەرین، لاقەکانی کە درێژکردووە یەکێکیان دەخاتە سەر ئەویتر..زانای ئەمریکی دەڵێت ئەم کەسانە هەستێکی بەجێیان هەیە کە خۆیشیان هەستی پێ دەکەن‌و دەزانن هەر شتێك جێگای شیاوی خۆیدا دابنێن‌و هەر شتێك لە

سنوری واقیعو ژیری (منطق) دەرچێت لەلای ئەم کەسانە قبول نەکراوەو زۆر دوورن لە گومانو خەیالاتی بێ بناغەو هەروەها سۆزێك لەژیری دەرچێت.. بەواتای ئەوە ئەو جۆرە کەسانە ژیان لە عەقلو لۆژیکدا دەبیننەوەو هەر شتێك ژیریو عەقل باوەڕی پێی نەبێت لەلایان ئەوا لە ژیانی کردەنیدا بوونی نیە...بەڵام بەڵگە چیە بۆ ئەمە؟

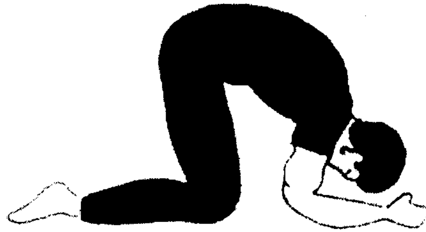
٤- نوستن لەسەر سکدا (ورگ):-



ئەم زانایە دەڵێت: ئەو کەسانە وا ڕاهاتوون بەم شێوازە بنوون حەزیان لە دەسەڵاتو گرتنەدەستی جڵەوی کارەکانو دەرکەوتنە لەناو خەڵکداو خۆفەرزکردنە بەسەریاندا..لەبەرئەوە ئەم کەسانە کۆمەڵایەتینو بەشێوەیەکی گشتی ناتوانن لە خەڵکی دوورکەونەوەو هەوڵ دەدەن پلەوپایە لە چیاندا بەدەست بهێننو دەیانەوێت بەهێزو بەقابلیەت بن تا بتوانن ڕووبەڕووی سەختیەکان ببنەوە... بەڵام ئەم کەسانە دوورنین لە توڕەییو هەڵچوونو نایانەوێت هەڵەبکرێتو لە کارەکانیاندا وردنو زۆر پارێزگاری لە وادەکانیان دەکەن. چیانی ئەم جۆرە ەسانە ڕێكو پوختەو پایەبەرزن ئەگەرچی زوو هەڵدەچنو خێرا کاریگەر دەبن...

وە هەروەها ئەم تیۆرانە پێویستیان بە لێکۆڵینەوەو بەڵگە هەیە پێش ئەوەی کاریان لەسەر بکەینو قبوڵیان بکەین.

٥- نوستن لەشێوەی کڕنوش بردندا:-



زیاتر منداڵان بەم شێوەیە دەخەون، وەك کڕنوش بردنی ناو نوێژ وایە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە گەورەکانیش ئەم خووە لە منداڵیەوە وەردەگرن و دەبێتە بەشێك لە ژیانیان.. لێکۆڵینەوەیەك کە لەسەرە ئەم خووە کراوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کەسانی خەوتوو بەم شێوە دووچاری شەکەتی ڕۆحی و جەستەیی بوون لە ژیانیانداو هەروەك لە حاڵەتی نوستنەکەیان دەیانەوێت هەستنەوەو بازبدەن و هەلبێن لەو شتە ناخۆشانەی کە ڕەنگە ڕووبەڕوویان بێتەوە، ئەمانە ڕەنگە بە دەمارسستی و بێ ئۆقرەیی و شلەژاوی دەروون ناسرابن، ڕەنگە کەسیانێك بن لەوانەی کە پێیان مورتاح نین و حەز لە هاوەڵییان ناکەین.. ئەمانەش چەند ڕاو بۆچوونێکی دەروونی و ئەگەریی ئەو زانایەن.

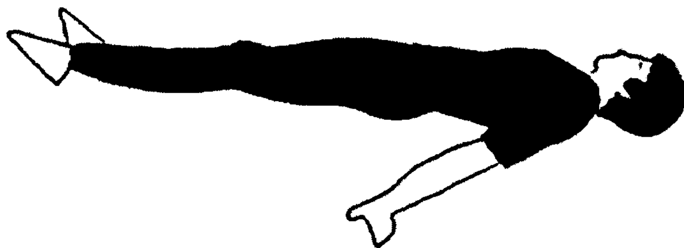
٦-نوستن لەسەر لای ڕاست لەگەڵ هەندێك لەسنگ و کردنەوەی ڕانەکان:-



لە هەموو ڕێگەکانی تری خەوتن باشترە بۆ حەوانەوەو پزیشکەکانی ئێسك ئامۆژگاری ئەو نەخۆشانە دەکەن کە تووشی خزانی برِبڕەکانیان و پشت ئێشە بوون، بەم جۆرە بخەون، چونکە زامنی حەوانەوەی جەستە دەبێت کە ئەوان لەکاتی

بێداریاندا کەمتر دەرك بەمە دەکەن، بە واتایەکی تر ئەو کەسانە لە ژیانی کردەییاندا ئەو حەوانەوە دەروونیە بەدی ناکەن کە جەستەیان لەکاتی خەوتندا بەدی دەکات.. لەمەوە بۆمان ڕوون دەبێەوە کە هۆکاری هەرە گەورە کە مرۆڤ دەجولێنێت هۆکارە زگماکەکان و باری دەروونی و حەزو نیازەکانیەتی نەك ئەو ڕێگایانەی کە پسپۆڕان و پزیشك دیاریان دەکەن.

٧- ڕێگەی شاهانە:-



بریتیە لە خەتن بەسەر پشتداو کردنەوەی باڵەکان لە هەردوو لاوە، هەندێك لەوانەی بەم شێوەیە دەخەون وا خەیاڵ دەکەن کە گەورە پیاوو پادشان و خاوەن پلەو پایەی بەرزو بەرچاون لەلای خەڵك، وە ئەوەی بەدوای ژیانی ئەم جۆرە کەسانەدا بڕوات هەموو ئەمانە لە ژیان و ڕەفتاریان لەگەڵ خودی خۆیان و لەگەڵ خەڵکیشدا هەست پێ دەکات. هەندێکیان وا دەزانن کەوا جێگای ڕێزی خەڵکین! و توانستێکی وایان هەیە وایان لێ دەکات هەموو سەختیەك لە بەردەمیاندا چۆك دابدات، هەروەها ئامادەییان تێدایە بەپێی توانا پێداویستیەکانی خەڵکی جێ بەجێ بکەن! هەروەك ڕژدی نانوێنن لە قوربانیدان بە هەموو شتێك لەپێناوی خەڵکیدا (ئەمیش بەپێی توانا) هەموو ئەم قسانەش کە لەسەر ئەم جۆرە خەوتوانە وتران گومان و ڕاڤەن و شیاوی لێکدانەوەو داواکردنی بەڵگەی زانستیە لەسەریان.

٨- ڕێگەی نیمچە کۆرپەلەیی:-



وەك سەرژمێریەکان دەریانخستووە، ئەم جۆرەیان لە هەموو جۆرەکانی تری خەوتن بلاوترە... ئەویش بریتیە لە خەوتن بەسەر یەك لادا لەگەڵ کردنەوەی ئەژنۆکان بەڕێژەی نیوەکردنەوەو هەروەها یەکێك لە دەستەکان بخرێتە ژێر سەرو ئەوی تریان بەردرێتەوەو ئازاد بێت... ئەم ڕێگایە زامنی حەوانەوەی جەستەیە بەبێ ئەوەی ڕێگەی هەناسەدان ڕێگری لە گەیشتنی ئۆکسجینی پێویست بکات بۆ سیەکان. ئەمەش باشترین ڕێگای تەندروستە بۆ خەوتن، هەر ئەو سەرژمێریەی ئەم زانایە ئەنجامیداوە ئامارە بەوە دەکات کە زۆربەی ئەوانەی چەپەن‌و دەستی چەپ بەکاردەهێنن لە کارەکانیاندا ئەوانە لەسەر دەستی چەپ دەخەون وە بۆ دەستی ڕاستیش بەپێچەوانەوە.ئەو توێژینەوە دەرونیەی کە ئەم زانایە ئەنجامیداوە وای دادەنێت کە کەسی خەوتوو بەم شێوازە توانای خۆگونجاندنی هەیە لەگەڵ باردۆخە جیاوازەکانی ژیاندا، بەهرەی ژیریی‌و باش ڕەفتارکردن لەلای یەك پلەیان هەیە.. هەموو ئەو کێشانەی لە ژیاندا دووچاری دەبێتەوە زۆر بەئاسایی وەریان دەگرێت‌و بەدوای چارەسەرکردنیدا دەگەڕێت‌و بەسەریشیاندا زاڵ دەبێت... زۆر ئەستەمە کە لەبەردەم کارەساتەکاندا چۆك دابدات هەروەك زۆر ئەستەمە لە هەوڵ‌و کۆششەکاندا سەرکەوتوو نەبێت.

بە پێویستی نازانین ئەوە بخەینەوە بیری خوێنەر کە ئەم تیۆریانە تەنها خەیالات‌و نەریت‌و پێشبینی کردنن نین، بەڵکو پشتیان بە چەند توێژینەوەو لێکۆڵینەوەیەك بەستووە کە خاوەنی بابەتەکە دەڵێت لەسەر ئەو سەرژمێریە بنیاتنراوە کە ئەم زانایە پێی هەڵسابوو، لەگەڵ ئەوەشدا لە هەموو شتێکدا چەند ناوازەیەك (شاذ) هەیە کە

تەواو ملێ نادەن بۆ ئەم توێژینەوەیە یان بەهیچ جۆرێك ملکەچ نابن بۆی. ئەمە هەر ئەوەیە کە زانای بەناوبانگی فەرەنسی (د. صموئیل دنکل) لە ئەمریکا لەسەری نوسیبوو. بەڵام نووسەرەکە لە شێوەی هەشتەمی خەوتندا جیاوازی نەکردووە لەنێوان نوستن بەلای ڕاست‌و نوستن بەلای چەپدا، لەبەرئەوە من هەڵدەستم بە باسکردنی جیاوازیەکەیان لە ڕووە پزیشکیەکەیەوە. بۆ ئەمەش پشت بە توێژینەوەکی دوورو درێژو قووڵ دەبەستم لەسەر ئەم دوو شێوازی نوسنە بە سوود وەرگرتن لەو بابەتەی کە (د. ظافر العطار)[1] نووسیویەتی، ئەم نووسەرە تاقیکردنەوەکانی (غالیتە-بواسیر)ی نقل کردووە، کە بەم شێوەیە:

(ئەگەر کەسی نوستوو بەلای ڕاستد خەوتبێت ئەوا ئەو ماوەیەی کە خواردن تیایدا لە گەدەیەوە دەگاتە ڕیخۆڵەکانی لەنێوان دوو کاتژمێرو نیو تا چوار کاتژمێرو نیو دایە، بەڵام ئەو کەسەی بەلای چەپیدا خەوتبێت ئەوا پێویستی بە پێنج تا هەشت کاتژمێر هەیە بۆ گەیشتنی خۆراك لە گەدەیەوە بۆ ناو ڕیخۆڵەکانی، واتە نزیکەی دوو بەرامبەری شێوازی نوستنی یەکەم کاتی پێویستە. کەواتە خەوتن بەلای چەپدا بۆ کرداری هەرسکردن باش نیەو قبوڵ نەکراوە.

شتێکی تریش هەیە ئەویش ئەوەیە کە دڵ دەکەوێتە لای چەپی لەشەوەو خەوتن بەسەر ئەو لایەدا وادەکات لە پلی ڕاستی سی کە گەورەترە لە پلی چەپ (لە زانستی شیکاریدا ئەمە سەلمێنراوە) پەشتان بخاتە سەر دڵ‌و لە چالاکیی دڵ کەمدەکاتەوە، سەرەڕای ئەوەش جگەر کە قورسترین کێشی هەیە لەچاو ئەندامەکانی تری هەناوی مرۆڤدا، هەڵواسراو دەبێت لەکاتی خەوتن بەسەر لای چەپدا.

بەڵام خەوتن بەسەر لای ڕاستدا کە بەپێی تاقیکردنەوەکانی (غالیتە-بواسیر) ئەم بارە دروستە، چونکە پلی چەپی سی بچوکترە لە پلی ڕاست وە لەم کاتەدا کاری دڵ ئاسانترەو هەروەها جگەریش لەم بارەدا جێگیرەو هەڵواسراو نیە.

---

١ طۆضاری (العربی) ١٩٧٥، ذمارة (٢٠٥).

کەواتــە نوســتن تــەنها بــەلای ڕاسـتدا ڕاســت‌و دروســتە. ئەمــەش لەبەرئــەوەی سەلمێنراوە کە خەوتن بەهەر بارێکی تردا هەڵەیە...و هەر ئەمەش ئەو نمونـە باشـەیە کە هاوەڵی پایەبەرز (بەڕائی کوڕی عـازب) (خـوا لێـی ڕازی بێـت) باسـی کـردووە کـە پێغەمبەری خوا (ﷺ) دەفەرموێت: ((اذا اتيت مضجعك فتوضـأ وضـوءك للـصلاة ثـم اضطجع على شقك الايمن، ثم قل: اللهم إني اسلمت نفسي إليك، وفوضـت أمـري إليـك.. واتە: ئەگەر ویستت بچیتە سەر جێگەی نوستنەکەت ئەوە دەتسنوێژێك بگرە هـەروەك بۆ نوێژ دەیگریت‌و پاشان بەلای ڕاستتدا ڕاکشێ‌و ئەوجا بڵێ: ئـەی پـەروەدگار.. ئـەوا من خۆم‌و کاروباری خۆمم دایەدەستی زاتی تۆ...)) تا کۆتایی فەرموودەکە...(هەردوو صەحیح ڕیوایەتیان کردووە).

کەواتە ئەوەی پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) پێش نزیکەی چواردە سەدە فـەرمانی پـێ کردووین ئەنجامی بدەین ئێستا بە بەڵگەوە ١٠٠٪ ڕاستی فەرمایشتەکەی سەلمێنراوە.

سـەباری ئـەو ڕایانـەی کـە زانـای دەروونناسـی (دنکـل) داویـەتی لەسـەر شـێوازە جۆراوجۆرەکانی خەوتن، خەوتن لەسەر سك یان پشت چەند زەرەرو زیانێکی هەیە کە (د. ظافر احمد العطار) باسی کردووە. منیش ئەوەنـدەی پەیوەنـدی بـە باسـەکەمەوە هەبێت هەندێکیم لێ وەرگرتووە، لەباری یەکەمدا واتە نوستن لەسەر سك، دەبینین ئەو کەسە پاش ماوەیەك هەست بە تەنگەنەفەسی دەکات بەهۆی ئەوەوە کە سنگ زۆر بـە گرانی توانی کـشان‌و کرژبـوونی هەیـە لـەکاتی هەناسـە وەرگـرتن‌و دانەوەیـدا، چـونکە قورسـایی‌و چـڕیی قـەوارە ئێـسکیەکەی پـشت دەبێتـە بەربەسـت لەبـەردەم کـرداری هەناسەداندا... سەرەڕای ئەو پەستانە ڕاستەوخۆیەی دەیخاتە سەر هەناو.

هەرچی باری دووەمیشە (خەوتن بەسەر پشتدا وا دەکات لـە مـرۆڤ بـەدەم هەناسـە بدات، چونکە لەکاتی ڕاکشان بەسـەر پـشتدا دەم دەکرێتـەوە لـە ئـەنجامی شـلبوون‌و خاوبوونەوەی (استرخاء) چەناگەی خوارەوە.

لە ڕاستیدا هەناسەدان لەڕێی دەمەوە کارێکی سروشتی نیەو وەك ئەوە وایە لەڕێی لووتەوە ئاو بخورێتەوە، ئەوەش دەزانین کە لوت ئەندامی سروشتی تایبەت بە هەناسەدانە کە مووگەلێکی چڕ لەخۆ دەگرێت بۆ پاڵفتەکردنی هەواو گەرمکردنی لە ڕێی مولولە خوێنەکانی ناو لوتەوە، بەو جۆرەیش هەوا ڕێگەیەکی دووروو درێژتر دەبرێت بە بەراورد لەگەڵ هەناسەدان لەڕێی دەمەوە. ئەوانەی بە لووت هەناسە دەدەن کەمتر توشی هەڵامەت دەبن لە زستاندا لەچاو ئەوانەدا کە بە دەم هەناسە دەدەن، چونکە هەناسەدان بەدەم دەبێتە هۆکاری وشکبوونەوەی پووك کە ڕەنگە ببێتە هۆی هەوکردنیو بەم نەخۆشیەش دەوترێت (التهاب اللثة الجفانئي) واتە هەوکردنی پووك بەهۆی وشکبونەوەیەوەو بەو جۆرەش ئەو پووکە هەوکردووە بریقە دەداتەوەو ڕوویەکی سوری هەیەو لە حاڵەتی توشبوونی پووك بە کەڕوو (فطر) ئەو کۆتاییانەی دەورەی ددانەکانیان داوە بە ووردی باریك نەبوونەتەوە وەك نوکی چەقۆ، بەڵکو بە پێچەوانەوە شێوەیەکی بازنەییان وەرگرتووە کە ئەمەش کۆبونەوەی پاشەڕۆی خۆراكو شتی تر ئاسان دەکاتو پاك کردنەوەیشی سەختتر دەکات.

هەرچی ئەوانە شەکەکۆڵەکەی لوتیان لارە یان لینجە پەردەی لوتیان توشی گیرانی درێژخایەن بووە یان تووشی هەر نەخۆشیەکی تری تایبەت بەو ئەندامە بوون، چاریان ناچارە کە بە دەم هەناسە دەدەن لەبڕی لووت تا ئەو کاتەی چاك دەبنەوە، بۆ ئەمەش پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی لووت بکەن، بەڵام ئامۆژگاریمان لێرەدا بەتایبەت بۆ ئەوانەیە کە دەتوانن بە لووت هەناسە بدەن کەچی بەهۆی نوستنی هەڵەوە (کە لەسەر پشت دەخەون) بە دەم هەناسە دەدەن.

لای هیچ کەس شاراوە نیە کە خەوتن لەسەر پشت چەند زیانی هەیە، چونکە لەو کاتەدا پەردەی مەڵاشوو و زمانە بچکۆڵە کونی لووت دەگرنو بەربەست دروست دەکەن لەبەردەم ڕێڕەوی هەناسەداناو بەمەش ئەو پرخە پرخە ناخۆشە دروست

دەکات کە هەمووان لێی بێزارین...بەڵام ئەمەش مانای ئەوە نیە کە ڕاکشان لەسەر پشت هەتا بۆ حەوانەوەش (بەبێ خەو لێ کەوتن) زیانبەخەشە.

وە ڕەنگە یەکێك بپرسێت: سوودی خەوتن چیە؟ خاوەنی (الطب النبوي)ی ابن القیم الجوزی- کە زانای عەللامە (محمد کریم بن سعید راجح) ساڵی ١٩٨٥ لێکۆڵینەوەی لەسەر کردووە، لە لاپەڕە (١٧٩)دا وەڵام دەداتەوەو دەڵێ:

(خەوتن دوو سوودی گەورەی هەیە، یەکەمیان/ سرەوتنی جەستەی مرۆڤو حەوانەوەی لە ماندووبون، مرۆڤ بە خەوتن هەستەکانی لە شەکەتی‌و هیلاك بوونی کاتی بەخەبەری دەحەوێنێتەوە.

دووەمیان/ هەرسکردنی خۆراك، چونکە ئەو گەرمیە سروشتیەی لەش هەیەتی لەکاتی خەوتندا ڕۆدەچێتە ناوەوەی لەش‌و یارمەتی هەرس دەدات، هەر لەبەرئەمەشە جەستە لەکاتی خەوتندا سارد دەبێتەوەو کەسی خەوتوو پێویستی بە خۆداپۆشین هەیە.

بەسوودترین خەویش ئەوەیە سەرەتا بەلای ڕاستدا بخەوی تا خواردنەکە بەشێوەیەکی باش لە گەدەدا جێگیر دەبێت، لەبەرئەوەی گەدە خۆی کەمێك بەلای چەپدا لایداوە، پاشان باری خەوتنەکە کەمێك بخەیتە سەر لای چەپ بۆ خێراکردنی کرداری هەرس بەهۆی لاربوونەوەی گەدەوە بەسەر جگەردا پاشان باری خەوتنەکەی بخاتەوە سەر لای ڕاست‌و بخەوێت چونکە لەم بارەدا خۆراکەکە خێراتر لە گەدەوە لێژ دەبێتەوە کەواتە سەرەتاو کۆتایی خەوی با لەسەر لای ڕاست بێت بەو جۆرەی باسمان کرد، زۆر خەوتن بەسەر لای چەپدا بۆ دڵ بەزیانە بەهۆی کەوتنی ئەندامە هەناویەکان بەلای چەپدا.

وە خراپترین خەوێك ئەویە لەسەر پشت بخەویت، بەڵام ڕاکشان لەسەر پشت بۆ حەوانەوە ئەگەر خەوت لێ نەکەوێت خراپ نیە، خراپتریش لەوە خەوتنە بەسەر ڕوودا (بەدەما کەوتن)، لە (مسند)و (سنن ابی ماجە)دا هاتووە لە (ابی امامە)وە،

دەفەرمویت: پێغەمبەری خوا (ﷺ) بەلای پیاوێکدا تێپەڕی کە لە مزگەوت بەدەما ڕاکشابوو، خەویشی لێ کەوتبوو پێغەمبەر (ﷺ) قاچی پێدا کێشاو فەرمووی: ((قم أو أقعد، فإنها نومه جهنميه)) واتە/ یان هەڵسە لە خەو یان دانیشە، چونکە ئەم شێوازە خەوتنەی تۆ شێوازی خەوتنی دۆزەخیەکانە...ابن ماجە لە (الادب)دا دەرهێنانی بۆ کردووە.

وە لە هەردوو (صحیح)دا هاتووە لە (برائی کوڕی عزب)ەوە کە پێغەمبەری خوا (ﷺ) فەرموویەتی: ((إذا اتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الايمن، ثم قل: اللهم إنّي أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك، أمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، ووجعلهن أخر كلامك، فإن مت من ليلتك، مت على فطرة)) بخاری لە (ادب)، وە مسلم لە (الذكر والدعاء) باسیان کردووە.

مانای فەرمودەکەش ئەوەیە/ ئەگەر ویستت بچیتە سەر جێگەی خەوتنەکەت ئەوا دەستنوێژ بگرە وەك ئەوەی بۆ نوێژ دەیگریت‌و پاشان بەسەر لای ڕاستتدا ڕاکشێ‌و بڵێ: ئەی پەروەردگار ئەوا من نەفسی خۆمم دایەوە دەستت وە ڕووم لە دەرگانەی تۆوەناو کاروبارەکانم دایەوە دەستی تۆ، هیچ پەناگەو فریاگەیەك نیە لە تۆ جگە لە زاتی خۆت نەبێت، باوەڕم هێنا بەو قورئانەی کە داتبەزاندو بەو پێغەمبەری کە بۆت ڕەوانە کردووین. وە فەرمووی: با ئەمانە دووایین وتەت بێت پێش خەوتنت، خۆ ئەگەر وات کردو ئەو شەوە وەفاتت کرد، ئەوا لەسەر (فیترەت) وەفاتت کردووە)).

هەروەها لە (صحیح)ی بخاریدا هاتووە لە خاتوو عائیشەوە (خوا لێی ڕازی بێت) فەرموویەتی: پێغەمبەری خوا (ﷺ) دوای ئەنجامدانی سوننەتی (فەجر) کە دوو ركعاتە بەلای ڕاستیدا ڕادەکشا.

لەپاش خستنەڕووی ئەم توێژینەوانەی کە زانا ئەمریکیەکان‌و پزیشکە دەروونیەکان‌و کەسانی تر ئەنجامیان دابوو، دەمەوێت هەندێك لەسەری بدوێم:

پێغەمبەری خوا (ﷺ) پەیمانگەی تایبەت بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەروونیەکانی نەبووە تاوەکو بزانێت باشترین شێوازو ڕێگەی خەوتن کامەیە، هەروەك نەخۆشگەلێکی زۆری لەبەردەستدا نەبووە تا لە ڕێی پشکنینی پزیشکی کۆمپیوتەریەوە ئەنجامەکان تۆمار بکات‌و دواتر لە ئەنجامی ئەو سەرژمێریەوە ئەنجامێکی وردی دەست کەوتبێت لەسەر ڕێگەکانی خەوتن.

هەروەها ئەو دەرچووی یەکێك لە زانکۆکانی ڕۆژئاوا نەبووە لە بەشی زانستە دەروونیەمانیدا،! بەڵکو ئەو سەردەمە هیچ زانکۆیەك نەبووە دیراسەی ئەم زانستە بکات! هەروەها پێغەمبەری خوا (ﷺ) پزیشکی پسپۆڕ نەبووە لە زانستی توێکاریدا (تشریح) تا شیکاری جەستەی مرۆڤی کردبێت‌و بەم ئەنجامەی خوارەوە گەیشتبێت:—

دڵ دەکەوێتە بەشی چەپی لەش‌و خەوتن بەسەر ئەو لایەدا وا لە پلی ڕاستی دەکات پەستان بخاتە سەر دڵ‌و لە چالاکی کەم بکاتەوە (چونکە لە زانستی شیکاریدا ئەوە زانراوە کە پلی ڕاستی سی گەورەترە لە پلی چەپ سەرەڕای ئەوەی جگەریش کە قورسترین بەشی هەناوە، لەکاتی خەوتندا بەسەر لای چەپدا هەڵواسراو دەبێت) یاخود چۆن زانیویەتی کە خەوتن لەسەر لای ڕاست وادەکات جگەر لەجێی خۆیدا جێگیر بێت‌و هەڵواسراو نەبێت... لەپاشان خۆ پێغەمبەری خوا (ﷺ) ئامێری (سۆنار)ی لەبەر دەستدا نەبووە یان ئامێری تیشکی (X) تا ببینێت‌و بۆی دەربکەوێت کە جگەری قورسترین بەشی هەناو لەکاتی خەوتن بەسەر لای ڕاستتدا هەڵواسراو دەبێت؟ ئەی باشە ئامێری لەکوێ بوو تا قەبارەی س دیاری بکات‌و سنگی مرۆڤ شی بکاتەوەو بەو هەموو زانیاریە بگات؟ ئەوەش سەرسوڕهێنەرە لێرەدا ئەوەیە کە گەورەمان پێغەمبەری خوا (ﷺ) چۆن زانی خەوتن بەم شێوازە دروستەو شێوازەکانی تری خەوتن هەڵەن... بەڕاستی ئەمانە هەموو بەگەی سەلمێنەرن لەسەر پێغەمبەرایەتی ئەو.. وە ئەو باشترین پێشەنگە بۆ ئێمە..

خوێنەری بەڕێز/ زانای دەروونناس (صموئیل دنكل) تەنها خەوتنی بەلایەكدا بۆ ئێمە ڕاڤەكردووە بەبێ ئەوەی جیاوازی بكات لەنێوان لای ڕاست‌و لای چەپدا، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەی بەسەر یەكێك لە لایەكانیدا بخەوێت چەند خەسڵەتێكی سەیرو سەرسوڕهێنەری هەیە لەوانە:

توانای خۆگونجاندنی هەیە لەگەڵ هەموو بارودۆخێكدا، واتە كەسێكی ئارامگرە، بەهرەی ژیری‌و باش ڕەفتاركردن لەلای لە یەك ئاستدان وە ئەو كێشانەی ژیان لەگەڵ خۆیدا دەیانهێنێت بە ئاسایی وەریان دەگرێت‌و چارەسەریان دەكات‌و بەسەریاندا زاڵ دەبێت. وە ئەستەمە لە هەوڵەكانیدا سەركەوتوو نەبێت، پاك بێ گەردی بۆ خوا !! ئەم هەموو خەسڵەتە باشانە چین؟ وە من ئەمە بەجێ دەهێڵم بۆ خوێنەری بەڕێز تا خۆی لەسەر ئەم ئاكارە جوانانە بدوێت كە هەموومان خوازیاری وەها ئاكارێكین.

دەسا درودو سەلامی خوای پەروەردگار لەسەر گیانی پێغەمبەری ئازیز بێت كە خاوەنی ئاسمانەكان‌و زەوی‌و دەربارەی دەفەرموێت: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (القلم: ٤).

لەكۆتاییدا دەڵێم/ ئەمەیش كە ئەم زانا ڕۆژئاوایە لەسەر پێغەمبەری خوا (ﷺ) نووسیویەتی تەنها بەشێكی كەمە لەو ئاكارو ڕەوشتانەی لەو زاتەدا هەبووە، بەڵكو ئەو خوای گەورە خۆی تەزكیەی كردووەو شایستەی كردووە بە دابەزینی سروش بۆی.

باوەڕ... وە ئایا بەهۆیەوە دەتوانین لە جەڵدەی دەماغ چاك بینەوە؟ لێکۆڵینەوەیەکی زانستی نوێ

ئێمە چەندە ئاتاجین بە باوەڕهێنان بە خودا کە بەهۆیەوە ژیانمان ئارام‌و دەروونمان ئاسوودەو دڵ‌و کەسایەتیمان بەهێز دەبێت...

د. (هنری لنك) کە یەکێکە لە کەسایەتیە بەناوبانگەکانی بواری زانستی دەروونناسی (ئەزمونی)و تا ساڵانێکی دوورو درێژ لە ژیانی، بەبێ باوەڕی مایەوە تاوەکو باوەڕو ئیمان بەخوای تاك‌و تەنیا لە دڵیدا جێگیربوو، لە کتێبەکەی (الطریق الی السعادة، لاپەڕە ١٧)دا دەڵێت:

(لەم تاقیکردنەوانە ئەنجامێکی گرنگمان بەدەست هێنا ئەویش ئەمەیە: ئەو کەسەی کە باوەڕی بە یەکێك لە ئایینەکان هەیە یان هات‌وچۆی پەرستگایەك دەکات، کەسایەتی بەهێزترو باشترە لەو کەسەی باوەڕی بەهیچ ئاینێك نیە یان پیادەی ناکات...

هەر لەو کتێبەیدا دەڵێت/ هەرچەندە ئەو شتەی مرۆڤ باوەڕی پێیەتی بێ بناغەو پڕوپوچیش بێت باشترە لەوەی باوەڕی بەهیچ شتێك نەبێت). چونکە لەڕاستیدا بێ باوەڕان هیچ لە دەرونیاندا نابیننەوە جگە لە بۆشاییەکی گەورەو لەدڵیشیاندا کەندەلانێکی دوور.. خەریکە سەرگەردانی دڵیان لەت‌و پەت دەکات‌و عەقڵیان لەدەست دەدەن، چونکە ئەوانە یەکەم: دەیانەوێت‌و دڵنیابن لەوەی کە ئایا بۆ نموونە ژیانێکی تر هەیە یان نا، بەڵکو ئەوان هیچ نەبێت ئاواتی ژیانێکی تر دەخوازن، چونکە سروشتی مرۆڤ وایە حەزی بە مانەوەو نەمریە. دووەم: هیچ بەڵگەیەك لە دەروونیاندا شك نابەن‌و دڵنیانین لە بوونی ئەو ژیانەو لەوە دەترسن ئەگەر لەم دنیایاندا زاهد بن‌و خۆیان بگرنەوە لە ئارەزووەکانیان کەچی دوایی بۆیان دەرکەوێت کە ڕۆژو دنیایەکی تر نیەو بەمەش ژیانیان بەهەدەر لە دەستی خۆیان دابێت کە بەنرخترین شتێکە

لەلایان. لەلایەکی تریشەوە لەوە دەترسن ئەگەر بگلێنە ناو خراپەکاریو ئارەزوو پەرستیەوە ڕۆژێک هەبێت لێپرسینەوەیان لێ بکرێت لەسەر کردەوەکانیانو ئەنجامەکەیان سزای هەمیشەیی بێت. بەڵگەیشیان نیە لەسەر نەبوونی ئەو ڕۆژە، بەڵکو ئاماژەو پەیامەکانی ژیان ناچاریان دەکات هەندێك جار باوەڕ بهێنن یان هیچ نەبێت بیری لێ بکەنەوە، بەو جۆرە لەسەر لێشێواویەکی بکوژدا خۆیان دەبیننەوە... لەبەرئەوە دەبینین زۆر بەتوندی ئەو جۆرە بیرکردنەوە لە خۆیان دوور دەخەنەوەو ئەگەر شتێك لە دەنگی باوەڕ لە دەروونیاندا بەدی کرا خۆیانی لێ غافڵ دەکەنو ئەگەر ئاماژەیەك لەسەر بوونی ئەو ژیانە ببینن چاوی لێ دادەخەنو خۆیانی لێ کوێر دەکەن.

خوێنەری بەڕێز/ زانستەکانی ئەم سەردەمە گەورەیی خوای بەدیهێنەریان تیادا دەدرەوشێتەوە...

دەبا بێ باوەڕان بزانن کە ئێمەی خواپەرست بەو باوەڕەمان سەلامەت دەبینو لە هەردوو دنیادا براوەین، خۆ ئەگەر ئەو بێ باوەڕانە زانست پەروەرن، ئەوە زانست خۆیەتی ڕوونی دەکاتەوە کە ئەهلی باوەڕ بەو ئیمانەیان لە چەندین نەخۆشی کوشندە ڕزگاریان دەبێت وە ئەم بانگەشەیەش لە ئەنجامی چەندین لێکۆڵینەوەو توێژینەوە کراوە کە لە گۆڤاری (الجلطة الدماغية)داو لەڕێی ئاژانسی هەواڵی جیهانی (ڕۆیتەرز) لە ٢٠٠٧/٢/١٦ دا بڵاوکراوەتەوەو تیایادا هاتووە:

دالاس: بەردەوام ئاینپەروەرەکان مشتومڕیانە لەسەر ئەوەی کە هێزی باوەڕو دووعا یارمەتیدەرن لە چاکبوونەوەی نەخۆشیدا، ئێستا توێژینەوەیەك کە لە ڕۆما ئەنجامدراوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات باوەڕ بۆی هەیە یارمەتی مرۆڤ بدات بۆ چاکبوونەوەی لە جەڵدەی دەماغ. وە ڕاپۆرتێك کە دوێنێ لە گوڤاری دەوریی (ستروك) بڵاوکراوەتەوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە (جورعە)[1] یەکی ڕۆحی بەهێز

[1] جورعە/ قومێك/ دەمێك/ ژەمێك.

دەتوانێت ئەو ئەو پەستانە سۆزداریە کەمکاتەوە کەوا بەستەی بەربەستەکانی بەردەم چاکبوونەوەیە لە جەڵدەی دەماغ.

هەروەها توێژینەوەکان لە ناوەندی پێگەیاندنی (سان ڕافاییل بیسانا) لە ڕۆمای پایتەختی ئیتاڵیا چاوپێکەوتنیان ئەنجامدا لەگەڵ (١٣٢) کەس کە لە جەڵدەی دەماغ چاکبوو بوونەوە، سەبارەت بە بیرو باوەڕی ئایینییانو ڕادەی پەیوەست بوونیان بە بەها ڕۆحنیەکانەوە. تێکڕای تەمەنی ئەم کەسانەی توێژینەوەیان لەسەر کرابوو (٧٢) ساڵی بوو. دکتۆر (سالفاتور جیاکنتو) سەرۆکی ئیدارەی پێگەیاندن لە ناوەندەکە دەڵێت: (ئەگەری ئەوەی کە کەسە ئایین پەروەرە چالاکەکان لە کۆمەڵگاکانیاندا هاوکاری دەرەکی لە کەسانی خۆبەخش وەربگرن لە زیادبووندایە وە ئەم هاوکاریە کۆمەڵایەتیە وایان لێ دەکات هەست بە گرنگی پێدانو خۆشەویستیو ڕێزی دەوروبەریان بکەن، بەم پێیەش هەستکردن بە یارمەتی کەسانی ترو ئەو باکگراوندە ئایینیەش کە هەیانە وا لەو نەخۆشانە دەکات هەست بەوە بکەن کە تەنها نین).

ڕەنگە مرۆڤ وا گومان بەرێت کە ئەو باوەڕی من باسی دەکەم شتێکی خەیاڵیەو هیچ ڕۆڵێکی نیە...لەبەرئەوە بە پێویستم زانی بەشێوەیکی زانستی کریگەری هێزی بیرکردنەوە لەسەر جەستە بسەلمێنم، ئەمیش بەم جۆرە:

د.أحمد توفيق* دەڵێت:

(پێش چەند ساڵێك مامۆستایەکی زانکۆ لە زانکۆی (بیل) هەڵسا بە تاقیکردنەوەیەك بۆ دەرخستنی هێزی بیرکردنەوە لەسەر جەستە. لاوێکی هیناو لە تاقیگەکەیدا لەسەر کورسیەك داینیشاند کە قەپانێکی پێوە بەستبوو، پاشان ئاماژەی بۆ لاوەکە کرد (کە پسپۆڕی بیرکاری بوو) بیر لە مەسەلەیەکی ژمێریاری ئاڵۆز بکاتەوەو هەوڵ بدات بە عەقڵ شیکاری بکات. کاتێك گەنجەکە دەستی کرد بە

* الشفاء الذاتي بقوة عقلك الباطن، بە دەستکاریەوە، لاپەڕە (١٠٨–١٠٩) ساڵی ٢٠٠٥.

بیرکردنەوەی قووڵ لە مەسەلەکە.. کورسیەکەی بەرەو ئەو لایە لایدا کە تەرکیزی سەری گەنجەکەی لەسەر بوو، ئەویش بەهۆی قورسی بارستەی ئەو خوێنەی کە بە بڕێکی زۆر بەرەو دەماغ دەڕۆیشت لەکاتی بیرکردنەوەکەداو وای کرد لە قەپانەکە لاسەنگ بێت. پاشان ئاماژەی بۆ گەنجەکە کرد بیر لە ڕاکردن بکاتەوە، هەر ئەم لاوە بایەخچی تۆپێنیش بوو. کاتێك دەستی کرد بە بیرکردنەوە لە ڕاکردن لەگەڵ تۆپەکەدا، قەپانەکە بەرەو ئەو ئاڕاستەیەی کە قاچەکان‌و سەری پەنجەی قاچەکانی تیابوو لایدا... چونکە ئێستا بەرەو ئاراسەی ئەو ئەندامانە دەڕوات.

پاشان بە گەنجەکەی ووت کە خشتەی لێکدانی ژمارە (٩)و (٥) بڵێتەوە، ئەوەبوو لەکایتکدا ژمارە (٩)ی دەوتەوە لادانەکە بەلای سەریدا زیاتربوو لەو کاتەی لێکدانی ژمارە (٥)ی دەوتەوە (چونکە لێکدانی ژمارە (٩) ئاڵۆزترە لە (٥))و ئەمەش وای دەکرد خوێنی زیاتر لە حاڵەتی یەکەمدا بە ئاراستەی سەری ورووژم بکات.

ئەم پرۆفیسۆرە ئەوەی دەست کەوت کە ناوەندی کێش کردن (جاذبیة) لە لەشی ئەو لاوەدا بە تەنها گۆڕینی بیرکردنەوەی دەگۆڕا، بەبێ ئەوەی بەهیچ شێوەیەك جەستەی بجولێنێت، لەبەرئەوەی خوێن بە تەنها گۆڕینی بیرو فیکرو وێنە زەینیەکان بە ئازادیەکی زیاتر لەلایەکی جەستەوە بۆ لایەکی تری هاتوچۆ دەکات. ئا لێرەدا هێزێك هەیە دەتوانرێت بەپێی ویست‌و بە هەڵبژاردنی خۆت بەکاری بهێنیت.

لەڕاستیدا دەکرێت ئەرکەکانی جەستە وەك هەرسکردنی خۆراك‌و گۆڕینی مادە خۆراکیەکان (التمثیل الغذائي)و سووڕی خوێن‌و فڕێدانی پاشەڕۆ لە ڕێی حاڵ‌و باری عەقلەوە بەشێوەیەکی باش یان خراپ کاریگەری ببێت.. هەموو ئەرکەکانی لەشی مرۆڤ کە لە پەیوەندیەکی بەردەوام دان لەگەڵ کۆئەندامی دەماردا، دەتوانین بەهۆی ئەو شتانەی کە بیریان لێ دەکەینەوە یارمەتی ئەنجامدانی بدەین یان بەپێچەوانەوە ببینە ڕێگر لەبەردەمیاندا.

وە هەموو ئەو ئەرکە زیندەگیانەی هەمانە لەگەڵ ئەوەشدا کە خۆنەویستین (لاشعوری) لە کارەکانیاندا، کەچی هەمیشەو بەشێوەیەکی قووڵ کاریگەر دەبن بەهێزی بیرکردنەوە بێدارو بەئاگاکانمان. ئەمەش مانای ئەوەیە کە تۆ هەمیشە لەژێر بەزەیی نەخۆشی‌و ناساغیدا نابیت، چونکە دەتوانیت وزەی بیرکردنەوەکانت ئاراستەی هەر بەشێك لە بەشەکانی لەشت بکەیت‌و کاریگەری لەسەر ئەرکەکانی دابنێیت بە هاوسەنگ کردن‌و چالاك کردنیان.

کەواتە لەم تاقیکردنەوە بێ وێنەدا ئەوە ڕوون بوویەوە کە بیرکردنەوە چ هێزێکی هەیەو چ کاریگەریەکی ڕوونی هەیە لەسەر جەستەی مرۆڤ وێنەی ڕووناکی خۆر لە ڕۆژی نیوەڕۆدا...

ئەوەتە بە تەنها بیرکردنەوەی ئەو لاوە لە ڕاکردن لەگەڵ تۆپەکەدا، قەپانەکە بەرەو ئەو ئاراستەیەی قاچی لاوەکەی تیابوو لایدا، لەکاتێکدا ئەو بە هیچ شێوازێك جەستەی نەجولاندبوو، بەڵکو بیرکرنەوە کە دیاردەیەکی مەعنەویە هەر ئەو ڕۆڵی کارای هەبوو لەسەر هات‌وچۆکردنی خوێن بە چوارپەلی لاوەکەداو وای کرد قەپانەکە بە ئاراستەی پێیەکان‌و چوارپەلی گەنجەکە لابدات.

کەواتە دەتوانێت بە ویست‌و ئیرادەی خۆی باوەڕەکەی لە ئاستی عەقلی دەرەوە بەرەو عەقلی ناوەوە بباتو لەوێشەوە بەرەو ئەرکە چالاکە خۆنەویستەکانی ناو لەشی بە هەموو ئەندامەکانیەوە.

کەواتە ئەمەیە هێزی باوەڕو شوێنەوارەکانی. ئیتر دەتوانێت نکۆڵی لەمە بکات؟.

چەند سەرنجێك لە ئایەتی:

﴿ مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّاْئَةُ حَبَّةٍۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ (البقره: ٢٦١)

ئەوەی ڕاڤەکاران فەرموویانە دەربارەی ئایەتەکە:

محمد حجازی، خاوەنی (تفسیری ڕوون) لە لاپەڕە (١٣)ی بەشی سێیەمی تەفسیرەکەیدا دەڵێت:

وێنەی ئەو کەسانەی کە ماڵو سامانیان لەپێناوی خواو بەرزکردنەوەی قورئانەکەیو خۆشبەخت کردنی نیشتیمانو ئەهلەکەیدا دەبەخشن وەك دەنکە تۆوێك وایە کە حەوت لاسکی لێ ڕووابێتو لە هەر لاسکێك گوڵە گەنمێكو لە هەر گوڵە گەنمێك سەد دەنکە تۆو ڕووابێت.. کە ئەمەش لە بەپیتترین زەویو باشترین خاكو چاکترین تۆودا دەبێت. ئەمەش هیچ سەیرنیە چونکە ئەم گەنمو برنجە هەر دەنکێکیان ئەم بڕە بەرهەم دێنێت.

لەڕاستیدا ئەم نمونەیە وێناکردنی چەند هێندبوونی پاداشتو زیادبوونیەتی وە خوای گەورە بۆ هەر کەسێك بیەوێت چەند هێند خێرەکەی زیاد دەکات، چونکە ئەو زاتە خاوەن فەزڵو بێ نیازو بەخشندەو زانایە بە هەموو شتێك..

(بیضاوی)یش لە بەشی یەکەمی تەفسیرەکەیداو لە لاپەڕە (٦٠)دا دەڵێت: وێنەی ئەو بەخشینەیان وەك تۆوێك وایە یان وێنەی وەشاندنی دەنکی تۆوە حەوت وڵی لێ بڕوێتو لە هەر گوڵێکیاندا سەد تۆو هەبێت، بیضاوی ئەو ڕوواندنەی داوەتە پاڵ تۆوەکە بەهۆی ئەو خەسڵەتانەی وای لێ دەکات شیاوی ئەو زیادبوونە بێت، ڕوێنەری ڕاستەقینەش خوای گەورەیە، مەبەست ئەوەیە کە ئەو زاتە لەو دەنکە تۆوە لاسکێك وەبەردێنێت کە حەوت لقی لێ دەبێتەوەو هەر لقێکیان گوڵێکی گرتووە کە سەد تۆوی تێدایە. ئەمەش لێکچواندنێکە مەرج نیە ڕووبدات، یان ڕەنگە لە گەنمەشامی کە

دەنکەکەی گەورەیە یان هەرزن* کە وردەو لە زەویەکی تینوویشدا ڕوودەدات.. خوای گەورە بە فەزڵ و چاکەی خۆی و بەپێی نیەت و ڵسۆزی کەسی بەخشەر بۆی چەند بەرامبەر دەکاتەوە. هەر لەبەر ئەمەیشە پاداشتی کارەکان جیاوازن، خوای گەورەش زاتێکی فراوان و ڕۆزیدەرەو ئەو زیادە پاداشتەی کە دەیبەخشێتە بەندەکانی کەم نابێتەوەو زانایە بە نیەتی کەسی بەخشندەو ئەو بڕەیشی کە دەیبەخشێت.

سید قطب لە بەشی سێیەمی (في ظلال القرءان) لە لاپەڕە (٤٤٨)دا دەڵێت: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِى كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّا۟ئَةُ حَبَّةٍ ۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرە: ٢٦١).

(واتا زەینیەکە ڕاڤە لە کردارێکی ژمێریاری دەکات کە دەنکە تۆوێك بکاتە حەوت سەد تۆو! بەڵام ئەو دیمەنە زیندووەی کە ئەم دەربڕینە نیشانەی دەدات زۆر لەمە فراوانترە، زۆر هەست بزوێنەرترو کاریگەرترە لەسەر ویژدان... لەڕاستیدا بریتیە لە دیمەنی ژیانی گەشەسەدو.. و دیمەنی سروشتی زیندوو.. دیمەنی خاکی پڕ بەرهەم، دیمەنی سەیرو سەمەرەی دنیاری ڕووەك: ئەو لاسکەی حەوت گوڵ و ئەو گوڵەی سەد تۆو لەخۆ دەگرێت!

وە لە کەژاوەی ژیانی گەشەسەندووی بدەردا ویژدانی مرۆڤایەتی بەرەو پێدان و بەخشین ئاڕاستەی دەکات، لەڕاستیدا ئەو کەسە هیچ نادات بەڵکو ئەو وەردەگرێت، هیچی لێ کەم ناکات، بەڵکو لێی زیاد دەکات...و شەپۆلی بەخشینەو گەشەکردن بەڕێی خۆیدا بەردەوام دەڕوات، ئەو ویژدانە چەندبارە دەجولێنێت و دەوروژێنێت کە دیمەنی چاندن و بەرهەمەکە ورووژاندنی و بەئاگای هێنایەوە.

* هەرزن: دانەوێلەیەکی وردی لووسی بۆ پێژە دەکرێت بە نان. (فەرهەنگی دەریا).

بەڕاستی خودا بۆ هەر کەس بیەوێت چەند هێند پاداشتی زیاد دەکات... بەبێ ژمارەو حیساب.. لەو ڕۆژیەی کە هیچ کەس سنوری نازانێت وە لەو رەحمەت‌و بەزەییەی کە هیچ کەس کۆتاییەکەی نازانێت.

﴿...وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقره: ٢٤٧).

(واسع.. پەروەردگارێکە بەخشندەییەکەی کەم ناکات‌و تەسك نابێتەوە.. وە هەرگیز کۆتایی نایەت... علیم:.. زاناو ئاگادارە بە نیەتی دڵەکان‌و لەسەر ئەو نیەتە پاداشتی مرۆڤەکان دەداتەوە... هیچ شاراوەیەك لێی شاراوە نابێت).

بەڵام ئەمە چ بەخشینێکە کە گەشەدەکات‌و زیاد دەکات؟ چ دیارییەکە کە خوای پەروەردگار لەدنیاو لە ئاخیرەت چەندبار بۆ هەر کەسێك بیەوێت زیادی دەکات؟

پێش ئەوەی ڕای خۆم لەسەر نیوەی دووەمی ئایەتەکە بەیان بکەم دەمەوێت واتای زمانەوانی (تضاعف) بخەمەڕوو:

لە فەرهەنگی (المحیط) (٣/١٧٠)دا هاتووە: (ضِعف)ی هەر شتێك واتە دوو هێندەی یان سێ ئەوەندەی، چونکە زیادبوونێکی بێ سنوورە. وە شێخ أحمد الحملاوی لە کتێبی (شذا العرف في فن الصرف) لە لاپەڕە (٤١)دا دەڵێت: (فاعَلَ) بۆ زیادکردنی شتێك بەکاردێت، وەك (ضاعفت الشيء وصفقه) واتە شتەکە چەندبارە بوویەوە یان زیادی کرد. (فَاعل) لە زمانی عەرەبیدا ئەم مانایانە دەبەخشێت:

١- بەشداریکردن‌و کار لەیەك کردن (مفاعلة).

٢- زیادەڕوی‌و زیادکردن. بۆ نموونە: ضاعفت الامر/ واتە پاداشتەکەی چەند هێندبوو، یان (ناعمه الله) واتە خوای گەورە نازو نیعمەتێکی زۆری بەسەردا باراندووە.

ئەمەو حجازی‌و بیضاوی‌و سید قطب (خوا پاداشتیان بداتەوە) بەدواداچوونیان نەکردووە لەسەر مانای زانستیە وردەکە (مضاعفة). بەواتایەکی تر: تەنها ئەوەیان خستوەتە ڕوو کە ئەو دەنکە تۆوەی حەوت گوڵ دەکرێت‌و دواتر هەر گوڵێك سەد تۆو،

تێكڕا دەكرێت یەك تۆو حەوت سەد تۆو بەرهەم بێنێت، بەڵام مانای زانستی ئایەتەكەیان بەیان نەركردووە كە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ﴾ (البقرە: ٢٦١). ئەویش بەهۆی ئەوەوە كە لەو سەردەمەی ئەواندا زانستو زانیاری بەم ڕادەیەی ئێستا پێش نەكەوتبوو، هەروەك بیضاوی (حوا پاداشتی بداتەوە) دەڵێت (ئەمە لێكچواندنێكە مەرج نیە ڕووبدات) بەڵام فەزڵو بەزەیی خودا ڕوویدا..

خوێنەری بەڕێز! پاكو بێ گەردی بۆ خوا، قورئان باسی لە زیادبوونی بەرهەم دەكات بەڕادەیەك كە سنووری نیەو بڕەكەی دیاری ناكرێت هەتا ڕۆژی دوایی... لەڕاستیدا ڕێگا جۆراو جۆرەكانی بەرهەمهێنان لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا، وەك چاككردنی بەرهەم یان هەڵبژاردنی جۆری باش لە تۆو بە پشت بەستن بە ئەندازەی بۆماوەیی، ئەمانە هەموو بوونە هۆی زیادبوونی بەرهەم.

بەڕێزان: با بگەڕێین بزانین زانستی نوێ لە زیادكردنی بەرهەمدا بەكوێ گەیشتووە بەتایبەت گەنمی ناسك، با بڕوانین كە مامۆستا (عبدالحمید یونس) لە كتێبەكەی (محاصیل البوب) كە ساڵی (١٩٨٧) دەری كردووە چی باس كردووە: دەڵێت (بۆ نموونە) گەنمی (مەكسیباك) كە پۆلێكە لە گەنمە ناسكەكان گوڵەكانی بەوە جیادەكرێتەوە كە درێژنو نزیكەی ١٧-٢٥ گوڵەگەنمی تر هەڵدەگرێت (هەر گوڵەگەنمێك چەند گوڵێكی تر هەڵدەگرێت)و دەڵێت لە هەر گوڵێكدا پێنج خونچەی پڕ بەپیتی تێدایە واتە: لە هەر گوڵەگەنمێك (٨٥) تۆو (٥*١٧) تۆو (٥*٢٥) هەیە. ئەوەشی زانراوە كە پۆلی مەكسیباك وەك بازدانێك بوو بۆ بەرهەمهێنانی گەنم بە بڕێكی زۆر، ئەمیش بەدوو ڕەگ كردنی چەند ڕەگەزێكی مەكسیكیو پاكستانی لەگەڵ یەكدا، پێش دۆزینەوەو داهێنانی ئەم جۆرە گەنمە ژمارەی تۆوەكانی ناو گوڵەگەنم زۆر لەو ژماریە كەمتربوو كە باسمان كرد.

کەواتە خوێنەری بەڕێز سەیرکە! بەرهەم لە (١٠٠) تۆو تێپەڕی کردو گەیشتە (١٢٥) تۆو لەژێر ڕۆشنایی ئەوەی کە باسمان کرد. گومانیشی تێدانیە کە ژمارەی تۆوەکان لە سەدەکانی داهاتوودا چەندین ئەوەندەی ئەم ژمارەیەش زیاد دەکات.

بەڕێزان! پێش چوارادە سەدە کێ شتی وای بەبیردا دەهات کە بەرهەمی گەنم لە (١٠٠) تۆو تێپەڕی لە تەنها گوڵە گەنمێکدا.. بەڕاستیئەوە هەر جەبێت فەرمایشتی زاتێك بێت کە زانایە بە شاراوەو نهێنیەکان. ئەگەر وانەبووایە لەکوێ لە سەردەمی پێغەمبەری خوادا (ﷺ) ڕێگای چاك کردنی بەرهەم یان هەڵبژاردنی بەردەوامی باشترین جۆری تۆو و لەپاشان وەبەرهێنان‌و دەستخستنی گەنمی چاك هەبوو؟ لەڕاستیدا لەو دەمانەدا خەڵکی تەنها لە هەوڵی چاندنی پارچە زەویەکی گونجاودا بوون کە بتوانێت ئەوەندەی بەشی خێزانەکەی یان تۆزێك زیاتر بەرهەم بهێنێت.

بەلام دواتر زۆریی ژمارەی دانیشتوان بووە هۆی سەرهەڵدانی کێشەی کەمی بەرهەمە کشتوکاڵیەکان‌و بەش نەکردنی بۆ هەمووان‌و بووە هۆی سەرهەڵدانی دیاردەی قاتی‌و برسێتی لە چین‌و هیندو ئەفریقاو... هتد. لەم چاخانەی دواییدا چەندین ڕێگەو هۆکار گیرایەبەر کە تیایدا واتاکانی زانستی بۆماوەیی جێ بەجێ کران لە بەرهەمهێنانی ڕووەکدا بە برێکی زۆر بۆ پڕکرنەوەی پێداویستیە زیابووەکانی دانیشتووان.

سەیرە چۆن گوێیان لە پێغەمبەری خوا (ﷺ) نەبوو کاتێك ئەم ئایەتەی دەخوێندەوەو چۆن یەقینیان نەبووە کە ئەم نموونەیە ڕاستەو هەقە. لەپاشان، بێگومان ئەمەی خوای پەروەردگار دەربارەی (چەند هێند زیادکردن)ی بەرهەم فەرموویەتی، کراوەیە هەتا ئەگەر بەرهەم لە (١) تۆو بۆ (١٠٠٠) یان بێ سنوور ژمارە زیاد بکات، ئەمەیە مانای زمانەوانیی وشەی (التضاعف) لە زمانی عەرەبیدا..

من پێم وایە کاتێك خوای گەورە دەفەرموێت ﴿...وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ﴾ (البقرە: ٢٦١).

ڕەنگە زیادبوونەکە، سەرەڕای چەند هێندبوونی ژمارەی تۆوەکان، زیادبوونی ئاستی پرۆتین واتە زیادبوونی کێشی تۆوەکەش بگرێتەوە. دەبینی ئێستا لە دەولەتە پێشکەوتووەکاندا ڕوودەدات خزمەتی ئەم ئایەتە دەکات یاخود مانای ئەم ئایەتە بەیان دەکات، لەو ولاتانەدا هەڵدەستن بە گواستنەوەی گۆڕانە جینیەکان کە چەند خەسڵەتێکی تایبەتیان لەخۆیان گرتووە، بۆ ناو خانەکان. ئەم خەسڵەتانە بۆیان هەیە گشتی بن وەك چاککردنی چەشنی پرۆتینی تۆو و زیادکردنی ئاستی پرۆتین لە ڕووەکە چاودێریکراوە بنچینەییەکەدا! هەر لەو خەسڵەتانە چاککردنی بەپێزیی ڕووەکەکەو گۆڕانی کیمیایی (وەك گۆڕانی نایترۆجین بۆ ئەمۆنیا)و بەرگرتن لە نەخۆشیو مێروو وشکیو لافاوو سوێریو کانزاکان (بەتایبەت قورقوشمو ئەلەمنیۆم)و دەرمانی لەناوبەری جرۆجانەوەرو قبوڵکردنی پەینو بەرگەگرتنی سەرماو... هتد. هەموو ئەم خەسڵەتانە ڕاڤەی ئەم ئایەتە دەکەن ﴿...وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُ﴾ (البقرە: ٢٦١)، ئەویش بە هۆکارە زانستیەکانی ئەم چاخەی ئێستامان... چوزانی دوای سەدان ساڵی تریش چی ڕوودەداتو زانست لەم بوارەدا بەکوێ دەگات، ئەوەش بزانن کە هەندێك لەم خەسڵەتانە ئاڵۆزن (فرە جینین) واتە هەندێك خەسڵەت پێویستی بە مامەلەکردن هەیە لەگەڵ چەند جینێکدا نەك تاکەجینێك، هەروەها پێش ئەوەی بتوانرێت جێگا جینیەکەی دیاری بکرێت پێویستی بە کۆششێکی قورسو دژوار هەیە. وە باوەڕ وایە کە هەندێك سیفەت بەهۆی تاکە جینێکەوە کار لەیەك بکەن، کە ئومێد وایە بتوانرێت بەم نزیکانە ئەمە بەدەست بهێنرێت. لەبەرئەوە زۆر هەوڵ دراوە بۆ جیاکردنەوەی ئەو جینەی کە لەناوبەری گژوگیای هەڵگرتووەو چاندنی لەناو ڕووەکەکاندا تا وابکات لەو ڕووەکانە کەمتر کاریگەر بن بەو دەرمانانەی کە بۆ لەناوبردنی گژوگیای دەوروبەری بەکاردەهێنرێت. لەڕاستیدا ئەم کارە گرنگە کە چەندین دەرەنجامی کۆمەلایەتیو ئابووری گەورە لەخۆ دەگرێت، چەند تاقیگەیەکی پیشەسازیو زانکۆیی بڕیاریان داوە

پێی هەڵسن، بۆ ئەوەی ئەم کارە سەرکەوتن بەدەست بهێنێت پێویستە هەوڵەکان بەرەو شێوازێکی نوێی گۆڕانە ڕووەکیەکان ئاراستە بکرێن.

بڕوانە بەڕێزم... خوای پەروەردگار هەر لەو کاتەوەی مرۆڤی ئەفراندووە خۆشەویستی زانست‌و زانیاری لە دڵی زانایاندا چاندووە تاوەکو ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان بدەن بۆ سەلماندن‌و چەسپاندنی ئایەتەکانی بۆ خزمەترکدنی مرۆڤایەتی.

پشت بەستن بەخوداو.. کیمیای لەشی مرۆڤ

ئەم جێ باسە لەخۆ دەگرێت:

لە بەهەشتەکەی خوادا ژیام

(الایحاء)* ، ئیلهام یاخود پێشنیار بۆ کردن وەك دکتۆر احمد عزت راجح لە کتێبی (الامراض النفسیة والعقلیة)دا دەڵێت: (ئەو ڕەفتارەیە کە بەهۆیەوە کەسێك بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ کار دەکاتە سەر کەسێکی ترو وای لێ دەکات ڕایەك یان بیروباوەڕێك قبوڵ بکات بەبێ چەندو چوون یان بەبێ ئەوەی فەرمانی بەسەردا بکات یان زۆری لێ بکات...

ئامادەیش بۆ ئیلهام بریتیە لە وەرگرتنی ڕاوبیرو باوەڕو بۆچوونەکان بەبێ ڕەخنە یان مشتومڕو کەمو زیاد کردن، بەتایبەت ئەگەر لەلایەن کەسێکی بەتواناوە بێت، ئەمەش لەڕاستیدا حاڵەتێکە لە پشت بەستنی دەروونی بە کەسێکی تر و پوختەی چارەسەرکردن بە ئیلهام بریتیە لە چەسپاندنی بیرۆکەیەك یان بۆچوونێك یان وروژاندنی هەستێك لە دەروونی کەسە نەخۆشە ئیلهام بۆکراوەکە...)

ئەم چارەسەرەش لەکاتی بەئاگایی نەخۆشدا ئەنجام دەدرێتو سەرچاوەکەشی لەم حاڵەتەدا کەسێکی ترە. یاخود (ئیلهامێکی خۆیی)یە ئەویش لەکاتێکدا سەرچاوەکەی ئەو کەسە خۆی بێت.

کەواتە ئیلهام ئەو کاریگەریە دەروونیەیە کە بەهۆیەوە چەند خەیاڵاتی دەخرێتە پێش چاوی نەخۆش لەلایەن کەسی پێشنیارکەرەوە (الموحی) کە ئەویش پزیشك یان هەر کەسێکی ترە کە نەخۆشەکە متمانەی پێی هەیە. بۆ نموونە گریمان منداڵێك لە تاریکی دەترسێت، دکتۆر دێتو بە قسە کاریگەرەکانی خۆی چەند حاڵەتێکی خەیاڵی

---

* الایحاء/ ئەم مانایانەی تریشی هەیە/ نیگا، خورپەی دڵ، پەیام.. (وەرگێڕ) تێفرو سماندن.

دەخاتە دڵی منداڵەکەوە کە پێچەوانەی خەیاڵاتە خراپەکانیەتی تاوەکو ئەو ترسەی نەهێڵێت.

دکتۆر (أمین-ویحە) سەبارەت بەم حاڵاتەی منداڵان دەڵێت:

(بۆ چارەسەرکردنی منداڵێکی تووشبوو بە نەخۆشی (ترسان لە تاریکی) بە ئیلهامی ڕوپۆشکراو (المقنّع)، دێین دەرمانێکی خەوی دەرخوارد دەدەین‌و پێی دەڵێین: ئەم حەبە کە ئێستا قوتتدا ئەو ترسەت ناهێڵێت کە هەتە سەبارەت بە مانەوە لە تاریکیدا، ئەمەش بەدڵنیاییەوە ڕوودەدات هەر کاتێك دوای قوتدانی حەبەکە هەستت بە ماندوێتی کرد لە لەشدا، لەپاش تۆزێك کاریگەری حەبی خەوەکە دەست پێ دەکات‌و منداڵەکە هەست بە قورسایی‌و ماندوێتی لەشی دەکات.

وە بەپێی ئەمەش منداڵەکە لە مێشکی خۆیدا ئەو بیرۆکانە بەیەکەوە دەبەستێت بەم شێوەیە: لەبیری خۆیدا دەڵێ ئەوە ماندوێتیەکە لە لەشمدا دروست بوو دکتۆرەکە ڕاستی وت، وتیشی هەر کە هەستم بە ماندوێتی کرد لە لەشمدا ئەوا ترسەکەم نامێنێت لە تاریکی بەهۆی ئەو حەبەوە، مادەم بەشی یەکەمی قسەکەی ڕاست بوو ئەوە بێگومان بەشی دووەمیشی ڕاست دەبێت..

لێرەدا ئەمە چارەسەرێکی ئیلهامی یان داپۆشراوە هەروەها پێشی دەوترێت (حەبی بێ ناونیشان- حبوب الغُفل*) ئەم حەبانە یان ئەم گولاجانە لە ماددەیەك دروستکراون هیچ کاریگەرییەکی پزیشکی نیە. لە ڕاستیدا ئەم حەبانە بە نهێنیە پزیشکیە پەنهان‌و نادیارەکان دادەنرێت. چونکە هیچ چارەسەرێکی پزیشکی لەخۆی ناگرێت بۆ چاکبوونەوە. کەچی لەگەڵ ئەوەشدا کاتێك ئەم حەبە ساختانە دەدرێن بە ئەو کۆمەڵە کەسانەی تاقیکردنەوەیان لەسەر دەکرێت (مجموعة الظبط) تا کاریگەری چارەسەرێکی

* چونکە لە بنچینەدا ئەم حەبانە لەخودی خۆیاندا نە کەڵکیان هەیە نە زیان، پێشیان دەوترێت: گەندەچارە.

تازە تاقی بکەنەوە، کۆمەڵەکە هەمیشە بەشێوەیەکی باش چاکبوونەوە لە خۆیاندا هەست پێ دەکەن و هەندێك جار ژمارەیان یەکسان دەبێت لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ئامادەکراوە پزیشکیە ڕاستەقینەکان بەکاردەهێنن.

دکتۆر أحمد توفیق دەڵێ:

ئێستا زۆر ئاسانە بەلامانەوە باوەڕ بەوە بکەین کە ئەو چارەسەرە کۆنانەی کەرەستەکانیان بریتی بوون لە گەرچەك و دانەوێڵەی خوساوە و نوشتەو چاوەزار، ئەو هێزی چاککردنەوەیان تیانەبووە کە دەخرایە پاڵیان... بەڵام ئەوەمان لەبیر دەچێت کە زانستی پزیشکی لەو سەردەمە کۆنانەدا ئەو دەرمانە شیفادەرانەی لە هەگبەدا نەبووە کە ئێستا هەن، لەبەرئەوە ستەمە ئێمە ئەو کەسانە بەهەڵە بزانین کە ئەوسا ئەو چارەسەرانەیان بەکارهێناوە، چونکە ئەوان شتانێکیان دەدایە نەخۆشەکانیان کە ئەوانیش و نەخۆشەکانیش بە چارەسەریان دادەنا.

لە سەروی هەموو ئەمانەشەوە ئەوەمان لەبیر دەچێت کە زۆرێك لەم داو دەرمانانەی ڕۆژگاری ئەمڕۆمان و ئەو هۆکارە سەردەمیانەی دەگیرێنەبەر (بۆ چارەسەر) لە نەخۆشخانەو عیادەکانداو پشت بە پێشکەوتوترین ڕێگاو هۆکاری تەکنەلۆجی دەبەستن لە تێکەڵەیەکی پێکهاتوو لە پەسەندکردن و جادوو و دروشمە پزیشکیەکان زیاتر نیە.

لە ڕاستیدا ئێستا چارەسەری پزیشکی زانستیترەو داو و دەرمانە سەردەمیەکان هەتا زنجیرەیەك ئەزمون و تاقیکردنەوەی سەخت و گراندا نەبرێن بۆ دڵنیابوون لە کاریگەریان، ناخرێنە بازارەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لە شارەزا پزیشکیەکان وای دەبینن کە تەنها ڕێژەیەکی کەم (کە ڕەنگە کەمتر لە ٢٠٪)ی ئەو دەرمانانە بێت کە بەشێوەیەکی ڕۆتینی دەدرێنە خەڵکی، تەنها ئەو ڕێژەیە بە شێوەیەکی فیعلی خراوەتە ژێر تاقکردنەوەو توێژینەوەی قووڵ. تا ئێستاش پزیشکەکان و نەخۆشەکانیش بەهەمان شێوە هێزێکی چارەسەرکردن دەدەنە پاڵ هەندێك لەو حەب و چارەسەرە

دەرونیانەو ئەو نەشتەرگەریە ڕێکخراوانە کە لە واقیعدا هیچ کاریگەریەکی چارەسەرکردنیان تێدا نیە.

وە ڕەنگە کاریگەری دەرمانی بێ ناونیشان (الدواء الغُفل) زۆر گەورەو هەندێك جار لە ڕادەبەدەر بێت، بۆ نموونە ئەوەی لەکۆتایی پەنجاکانی سەدەی پێشوودا ڕوویدا کاتێك هەزاران کەس تووشی سنگەکوژێ بوو بوون‌و نەشتەرگەریان بۆ ئەنجامدرا، بەبڕوای نەخۆش بە مەبەستی زیادکردنی بڕی خوێنی گەیشتوو بوو بۆ ماسولکەی دڵ. لەڕاستیدا چارەسەرەکە سەرنج ڕاکێش بوو، ڕێژەیەکی زۆر کە دەگەیشتە (٩٠٪) لە نەخۆشەکان هەستیان بە حەوانەوە دەکرد پاش ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە لە جەستەیاندا سووك بوو، بەڵام هەندێك لە پرینسازنی دڵ بەچاوی گومانەوە دەیانڕوانیە ئەم نەشتەرگەریە کە پێی دەڵێن (ربط الثدي الشرياني الباطني)* و بڕیارندا ووردتر لێی بڕوانن.

ئەوەبوو هەستان بە ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەریە بەشێوەیەکی تەواو بۆ ژمارەیەك لە نەخۆشەکان‌و ئەنجامدانی نەشتەرگەریە (ساختەکەش) بۆ ژمارەیەکی تریان، واتا تەنها سنگیان شەق کردن‌و هیچی تر. ئەنجام چی بوو؟ (٧٦٪) لەو نەخۆشیانە حاڵیان باش بوو کە نەشتەرگەریە ڕاستەقینەکەیان بەتەواوی بۆ ئەنجامدرا. کەچی ئەوانەی نەشتەرگەریە ساختەکەیان بۆ ئەنجام درا هەموویان بەڕێژەی (١٠٠٪) چاکبوونەوە.

بەدڵنیاییەوە هەموو چارەسەرێکی بێ ناونیشان بەم ڕادەیە کاریگەری نابێت، چەند نەخۆشیەك لە هەندێکی تر زیاتر کاریگەر دەبن بەم چارەسەرانە، مەزندەش کراوە کە لە ڕێژەی تووشبووان بە پۆلێکی فراوان لە نەخۆشیەکانی وەك (ئێش‌و ئازار، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ڕەقبوونی بۆڕیچکە هەواکانی سی، ڕەبۆ، کۆکە)و جۆرەها نەخۆشی تریش، ئەوا لەنێوان ٣٠-٤٠٪ یان بەتەنها وەرگرتنی ئەم

---

* واتە: بەستنەوەی مەمکە خوێنبەری ناوەکی.

چارەسەرانە هەست بە حەوانەوەیەکی زۆر دەکەن، لە هەندێك حاڵەتی نەخۆشی تریشدا هەندێك جار ڕێژەی چاکبوونەوە بەم چارەسەرانە دەگاتە ٦٠–٧٠٪.

هەروەها هەندێك توێژینەوەو لێکۆڵینەوە کراوە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە دەرمانی بێ ناونیشانو چارەسەرکردن بە ئیلهام بۆیان هەیە کاریگەریان هەبێت لەسەر چەند جۆرێك لە شلۆقی دەروونی. بەهەر حاڵ ئەگەر ویستت زیاتر لەسەر ئەم جۆرە چارەسەرە بزانی بگەڕێرەوە بۆ کتێبەکەی دکتۆر أحمد توفیق لە سەرچاوەکەی پێشوودا باسمان کرد.

هەروەها بۆ دەرکەوتنی کاریگەری ئیلهام چەند مەرجێك هەیە لەوانە:

١- کەسایەتی پزیشکەکە (کەسی پێشنیازکەر)/ شاراوەنیە لامان کە ئەو وشانەی لە زاری پزیشکەوە دەردەچێت کاریگەری هەرەگەورەی هەیە لەسەر نەخۆشەکە، لەهەمان کاتدا کەسایەتی پزیشکەکەو ئاکارو هەڵس‌وکەوتو جل‌وبەرگیشی ڕۆڵی خۆیان هەیە لە زامنکردنی کاریگەری ئیلهامدا.

٢- کەسایەتی نەخۆشەکە (کەسی پێشنیار بۆکراو)/ پێویستە ئەو شتەی کە پێشنیار دەکرێت لەگەڵ کەسایەتی نەخۆشەکەدا گونجاو بێت، بێگومان ئەو پێشنیارەی پزیش دەیکات بۆ نەخۆشێك دەبێت جیاوازبێت لەو پێشنیارەی دەیکات بۆ نەخۆشێکی تر، بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمەش بۆ نموونە پێشنارێك کە بۆ کەسێکی ڕۆشنبیر دەکرێت جیاوازە لەوەی بۆ کەسێکی نارۆشنبیر دەکرێت، کەواتە ئەو ئیلهامە نابێت لەسەر یەك ڕێبازو بەرنامە بێتو بۆ هەموو کەسێك بەیەك شێواز بکرێت، بەڵکو بەپێی جۆری کەسە دەبێت جیاوازو هەمەچەشنەبێت، لەڕاستیشدا ئەگەر لە هەموو حاڵەتێکدا نەبێت، لە زۆر حاڵەتدا ڕۆشنبیری بەرز دەبێتە بەربەرست لەبەردەم قبوڵکردنی ئەم ئیلهامو پێشنیارەی پزیشك پێشکەشی دەکات. ئەوەش بزانە کە بۆی هەیە پزیشك یارمەتی چاکبوونەوەت بدات بەپێی پێویستی حاڵەتێك لە حاڵەتەکان، بەڵام ئەوەی کە هەڵدەستێت بەو چاککردنەوە

سەرسورهێنەرە پەنهانە ئەو پزیشکە خۆییەیە کە لە ناخ‌و قەوارەی هەر مرۆڤێکدا هەیە، دەبێت ئەوەشمان لا شاراوە نەبێت کە مرۆڤ لە دوو ڕەگەز پێکهاتووە یەکێکیان ماددیەو ئەویش لە جەستەدا خۆی دەبینێتەوە، دووەمیش ڕۆحە. ئەوەش دەزانین کە شیفای تەواو لەلایەن خوای پەروەردگارەوەیە.

زۆربەی کات پزیشکەکان لە هەوڵی چارەسەرکردنی ڕەگەزیەکەمدان‌و ڕەگەزی دووەمی پێکهاتەی مرۆڤ لەبیر دەکەن، لەکاتێکدا یەکەمیان لە دووەمیان گرنگتر نیە، ئەو دەرمانەش دکتۆر دیاری دەکات لە ماددە زیاتر نیەو بەو پێیەش تەنها ڕەگەزی یەکەم چارەسەر دەکات کە ماددەیە، بەواتایەکی تر لەم حالەتەدا پزیشکەکە پیکهاتەی دووەمی پشتگوێ خستووە کە بریتیە لە لایەنی ئیمان‌و دڵ‌و دەرونی نەخۆش. خۆ ئەگەر بەراورد بکەین لەنێوان ئەو چارەسەرە پێشنیارکراوانەی کە پزیشك بۆ دوو نەخۆش دیاری دەکات بۆ یەکێکیان بە زمانی شیرین ئومێدی چاکبوونەوە دەخاتە دڵی، بۆ ئەوی تریان هیچ، لە ئەنجامدا بێگومان ئەو کەسەیان کە ئومێدو هیوای خرایە دڵ بەزمانی شیرین زۆر باشتر شیفای دەدرێت لەوەی تریان.. چونکە لەو حالەتەداپزیشکەکە هەڵسا بە چارەسەرکردنی هەردوو ڕەگەزە پێکهێنەرەکانی مرۆڤ، ئەمەو زانا دەروونناسەکان سەلماندوویانە کە ئەو نەخۆشەی پزیشکەکە ئومێدی چاکبوونەوە دەخاتە دڵیەوە زووتر شیفا وەردەگرێت‌و چام دەبێتەوە، نموونەی زۆریش لەم بوارەدا هەیەو پێشتریش باسی ئەو منداڵەمان بە نموونە هێنایەوە کە لە تاریکی دەترسا.

ئەوەش لەبیر ناکەین کە پزیشکەکان هەلدەستان بەدیاریکردنی چەند دەرمان‌و حەبێکی تەمسیلی‌و دەروونی‌و خەیاڵی بۆ نەخۆش کەچی زۆربەی جار ئەو نەخۆشە بەهۆیەوە چاك نەدەبوویەوە.

لەبەرئەوە پزیشکەکان دەزانن ئەم جۆرە چارەسەرو دەرمانانە چەندە کاریگەرن لەسەر حالەتی نەخۆشەکە، وەك گۆڕینی خێرایی لێدانەکانی دڵ یان نەهێشتنی

ئازارەکانی گەدە یان برینی گەدەو چەندین نەخۆشی تر، بەڵام ئێستا دەیانەوێت بزانن کاریگەری ڕاستەقینەی ئەم دەواو دەرمانانە لەسەر کیمیای لەشی مرۆڤ چیە.

لەڕاستیدا هەندێك لە زانایان دانیان بەوە داناوە کە بە بەکارهێنانی ئەم دەوایانە پەرجووی پزیشکی ڕوویداوە، هەروەك ناویشیان لێ ناون کاریگەری هاوتاکانی دەرمان، بێگومان هیواو باوەڕو متمانە لە ڕەگەزە سەرەکیەکانی ئەم جۆرە دەرمانانەن، زۆر جار دەتوانن گۆڕانکاری لە کیمیای لەشی مرۆڤ دروست بکەن یان ڕەوتی سەختترین نەخۆشی ڕاستبکەنەوە. ئەمەو ئیلهام ڕۆڵێکی کەمی نیە لە باشکردنی حالەتی تەندروستی یاخو خراپ کردنیدا، هەروەها بۆی هەیە ڕێگای بەکارهێنانی دەوا ئیلهامیەکان زۆر ئاسان بێت، وەك دەرزیەکی پڕ لە ئاوی سوێر یان حەبێکی ڕووپۆشکراو بە شەکر (ئەگەر بۆ خۆیان وەك دەوایەکی ڕاشتقینە بەکارنەهێنرابن) یان بەڕێگەی ئومێدو هیوا خستنە دڵ. لەپاشان، ئەم دەرمانە ڕووپۆشکراوانە هەندێك جار شلەژانە دەماریەکان ناهێڵن‌و کۆتایی پێ دێنن. بۆ نموونە یەکێك لە پزیشکەکان جۆرێك لەم دەرمانەی دیاری کرد بۆ ئافرەتێکی دووگیان کە بەدەست دڵ تێکەلهاتن‌و ڕشانەوەوە دەینالاند پێی وت: ئەم دەرمانە چارەسەری دەردی تۆ دەکات، خێرا ئافرەتەکە هەستی بە حەوانەوەو شادمانی کردو هێور بوویەوە. هەروەها حەبێکی ڕووپۆشکراو بە شەکر درایە ئافرەتێکی تووشبو بە (مضام-خورپە)و ئەوەی خستە دڵی گوایە ئەمە دەرمانێکی تازەو بێ وێنەو دوایی هێنەرە، بەم قسانە خێراو دلەڕاوکێ‌و شلۆقی ئافرەتەکە نەما.

(کەواتە ئەندێشەو خەیاڵ بۆ خۆی بەسە تا زۆربەی کات نەخۆشیەکەو نیشانەکانی نەهێڵێت یان کەمی بکاتەوە). ئەوەبوو لە کۆتاییدا ئەم ئافرەتە لەسەر ئەوە مایەوە ڕۆژانە دوو حەب بخوات ئەویش تەنها بۆ پاراستنی ئەو ئارامی‌و سرەوتنە دەروونیەی کە لەو کاتەوەی ئەو دەرمانانەی پێ درابوو لە خۆیدا بەدی دەکرد.

هەروەها نموونەی تریش هەیە کە لە لاپەڕە (٢٢)ی گۆڤاری (الجیل)دا ساڵی (١٩٨٢) نوسراوە بە ناونیشانی (هێزی جادوویی دەرمانی خەیاڵی) بە قەڵەمی/ لورنس شیری، ئەوەت فێردەکات کە چەندە ئیلهام کاریگەری لەسەر مرۆڤ دادەنێت،تیایدا هاتووە: دوو پزیشك لە زانکۆی کالیفۆرنیا هەڵسان بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەك بۆ دەرخستنی ڕاستی کاریگەری ئەم جۆرە دەرمانانە، ئەوەبوو بە چەند کەسێکی خۆبەخشیان ڕاگەیاند کە کاکیلەیان دەرێنن و چەند دەرمانێکی ئارامبەخشیشیان پێدان بەبێ دیاری کردنی جۆری ئەو دەرمانە کە بۆ هەندێکیان (مۆرفین) بوو، بۆ ئەوانی تریان گیراوەیەکی سوێربوو، لەڕاستیدا سێ یەکی ئەوانەی دەرزی گیراوە سوێرەکەیان لێ درا ئازارەکەیان کەم بوویەوە، پاشان ئەم سێ یەکە دەرزی (نالوکسۆن)یان لێ درا کە دژە ئەفیۆنە و خێرا ئازارەکەیانی بۆ گەڕایەوە، چونکە ئەم نالوکسۆنە دەردانی (ئەندۆرفیناتی) وەستان کە ئەم ماددەیە لەڕاستیدا بریتیە لە گوێزەرەوەیەکی دەماری ببیتیدی، (ببیتید)یش بریتیە لە ژمارەیەك ترشەئەمینی و لەناو شانەکانی مێشکدا هەیە (ترشە ئەمینیەکان بریتین لە یەکەی بنەڕەتی لە پێکهاتەی پرۆتینەکاندا). هەروەك بەمە (ئەندۆرفینانە) دەشوترێت (ئەفیوناتی ببیتیدی) چونکە شێوازی کاریگەریەکەی وەك شێوازی کاریگەری مۆرفین و ئەفیونەکانی تر وایە، بەگشتی بڕێکی کەم هەیە لەم ئەندۆرفیناتە لە لەشی بڕبڕەدارەکان (وەك مرۆڤ و ئاژەڵە بڕبڕەدارەکانی تر)و بێ بڕبڕەکانیشدا، لە داهاتوودا بەشێوەیەکی ڕون پێکهاتەی ئەم ئاوێتانە باس دەکەم. ئێستا با دووبارە بتگەڕێنمەوە بۆ لای ئەو تاقیکردنەوەیەی کە دوو پزیشکەکە پێی هەڵسان: لە ڕاستیدا ئەم ماددە ئەفیۆنیانە کە لە مێشکدا هەن و لە ئەنجامی ئیلهامەوە دەردران، هەڵسان بە کەمکردنەوەی ئازارەکە و نەهێشتنی، ئەمەش بەهۆی ئەو ڕۆڵەی کە ئەم کە هەیانە لەسەر کۆئەندامی دەمار بە کەمکردنەوە و لابردنی هەستکردن بە ئازار.

ئەو دوو پزیشکە وتیان نەمانی هەستکردن بە ئازار لەلای ئەوانەی دەرزی گیراوە سوێرەکەیان لێ درا دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی دەردانی ئەندۆرفینات لەدوای لێدانی دەرزییەکە. لێرەدا دەتوانین بڵێین کە ئەم چارەسەرە خەیاڵیە پەیوەندیەکی فیعلی هەیە بە کیمیای دەماغەوە.

ئەم دەرخستنەیە پرسیارێك دەوروژێنێت ئەویش ئەمەیە: بۆچی تەنها سێ یەکی ئەوانەی دەرزی گیراوە سوێرەکەیان لێ درا وەڵامیان هەبوو بۆ دەرزییەکەو پێی کاریگەربوون؟ ئەی ئەوانی تر بۆچی ئەم دەرمانە خەیاڵیەیان قبوڵ نەکرد؟

بۆی هەیە پەیوەندی بەجۆری کەسی دیاریکراوەوە هەبێت، یاخود بە متمانەی ئەو کەسە بە خەڵکیو پشت پێ بەستنیان لە یارمەتیدانیدا..

وە ڕای پزیشکە دەروونناسەکان وایە کە ئەو کەسانەی قابیلیەتی کاریگەربوونیان هەیە بە کەسانی تر، ئەوانە بە حەبە ڕووپۆشکراوەکان شیفا وەردەگرن ئەمە مانای ئەوەیە کە ئامادەیی مرۆڤ بۆ کاریگەربوون بە کەسانی تر (واتە قبوڵکردنی پێشنیاری ئەوان) کلیلی کاریگەربوونی جەستەیە بە عەقل جا بەشێوەیەکی ئیجابی بێت یان سلبی. هەروەك ئەو کەسەی کە هیچ نەخۆشیەك لە لەشیدا نەبوو کەچی بەشێوەیەکی کتوپڕ مرد دوای ئەوەی هەلسا بە پێشێلکردنی قەدەغەکراوێك یان لایدا لە دابێکی (تقلید) کۆمەڵایەتی دیاریکراوی زۆر گرنگ.

هەندێك لە توێژینەوەران وای دەبینن کە ئەم جۆرە مردنە کتوپڕانەی کە وەڵامیان بۆ بەشەکانی دەماغ هەیە پەیوەستە بە بیرو سۆزی مرۆڤەوە، ئێستا با چیرۆکی ئەو کابرایەتان بۆ باس بکەین لە تیرەی (ئالماووردی) لە (زیلاندی نوێ) کە چۆن لەپڕ تووشی هەڵلەرزینێکی زۆر وند بوو و پاشان لەدوای چەند کاتژمێرێکی کەم وەفاتی کرد، ئەویش کاتێك زانی هەڵساوە بە خواردنی مریشکە کێویەك لە منداڵیکدا لەکاتێکدا ئەو کاتە نەیزانیبوو خواردنی ئەو مریشکە بۆ کەسانی نابالغ حەرامە. ئەو ئامادەییە تێبینی کراوەی ئەو کابرایە هەیبوو بە ئیلهامو بیروباوەڕ (معقدات) بووە هۆی

گەیشتنی بەو کۆتاییە تراژیدیە، وای لە ژمارەیەکی زۆری توێژەران کرد دڵنیابن لەوەی کە بێگومان مرۆڤ ئامادەیی کاریگەربوونی هەیە بە دەوا خەیاڵیەکان‌و هەتا ئەوان دادەنێن کە ئەمە بەشێکە لە پێکهاتەی جینیی مرۆڤو لەکاتی گونجاودا دەردەکەوێت.

کەواتە ئەو پیاوە یرو باوەڕێك کوشتی کە هەیبوو بە (مبدأ)ێکی دیاریکراو. ئەوەیشی لەم باسەماندا تازەیە دۆزینەوەی پەیوەندیە لەنێوان ئەمەی کە من مەبەستمە لەگەڵ ئەوەی باسمکرد سەبارەت بە ئیلهام لەلای زانایانی دەروونناسی، ئەویش بەم جۆرە:

ئەگەر بە وردی بڕوانین لەو پێناسەی زانایان بۆ (ئیلهام)یان داناوە:

کە بریتیە لە قبولکردنی ڕاوبۆچوون‌و بیرو باوەڕەکان بەبێ ڕەخنەو مشت‌ومڕو کەم‌و زیاد، بەتایبەت ئەگەر ئەو ئیلهامەو بیرو باوەڕە لەلایەن کەسێکی بەتواناوە بێت). ئێستا ئایا ئەم پێناسە نزیك نیە لە پێناسەی ئیمان کە من بەم جۆرە لێی تێگەیشتووم: ئیمان‌و باوەڕ بریتیە لەوەی ئایەتەکانی پەروەردگاری هەق قبوڵ بکەین‌و پشتی پێ ببەستی‌و باوەڕ بهێنی بەوەی کە ئەو کارەکانت بۆ ئاسان دەکات‌و شیفات دەدات‌و لە مەینەتی‌و کارەساتەکانی دنیا ڕزگارت دەکات، بۆ ئەوەی بە بێگومان‌و مشت‌ومڕ ڕازی بەوە بیت کە ئەو پەروەردگارت بێت. لەڕاستیدا ڕازیبونی تۆ بەمانای سەرەوە ڕازیبوونت نیە بە شتانێك لە کەسێکی دنیایی دەرچوبێت (وەك زانا دەروونناسەکان پێناسەیان کردووە) بەڵکو ئەمە لەلایەن بەدیهێنەری تۆو بەدیهێنەری هەموو بەتواناکانی دنیاوە هاتووەو نوسراوە.

ئایا تۆ نەیاریم دەکەیت لەم پێناسەدا؟ کاتێك پێت دەڵێم ئەم بادەرە لەگەڵ تەسبیحاتی خواو یادی خواو پاڕانەوەدا باشترە هەتا لە باشترین پێناسەش کە لەلایەن زانایانەوە بۆ ئیلهام کراوە، چونکە وەرگرتنی بیرو بۆچوونەکان‌و ڕازیبوون بە ویستی ئیلاهی زۆر جیاوازە لەگەڵ بڕیارو ئیلهامی کەسێکی دنیایی با بەتواناییش بێت.

ئەگەر ئەو ئیلهامەی لەلایەن پزیشکێك یان کەسێکی بەتواناوە کە نەخۆش باوەڕو متمانەی پێی هەیە ئەو کاریگەریە کیمیاویەی هەبێت لەسەر جەستەی مرۆڤ کە زانایان لە ناوەڕاستی حەفتاکاندا دەریانخستووە، دەبێت کاریگەری ئەو خوایە چۆن بێت لەسەرت کە باوەڕت پێی هەیەو لێی دەپاڕێیتەوەو لەخۆت زیاتر خۆش دەوێت... خوای گەورە دەفەرموێت ﴿...ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡ﴾ (غافر: ٦٠).

ئیتر حاڵت چۆنە کاتێك ئەوە دەخەیتە دڵت تۆ خوایەکی بەدیهێنەرت هەیەو پەیمانی پێ داویت داواو پاڕانەوەکانت قبوڵ بکات، لە هەمان کاتدا ئەو خوایە بەدیهێنەری هەموو پزیشکان و بەدیهێنەری زانستیشە؟ و شیفادەری دڵەکانە کە سەرچاوەی ویستی تۆیەو ئەو دڵەی کە زانای پایەبەرز (د. عبدالله مصطفی الهرشمی) لە لاپەڕە (٢٧٧)ی کتێبەکەیدا بەناوی (معالم الطریق في عمل الروح الاسلامي)ی چاپی (١٩٩٣) بەم جۆرە پێناسەی کردووە:

(هێزێکی ڕۆحانی هێمنی وردەکاری بە ئیرادەیەو کاریگەری زۆری هەیە لەسەر هەردوو هێزەکەی تر (بیرو دەروون) وە پسپۆڕە بە هەندێك شتی عەقڵانی و پەسەند کە دوو هێزەکەی تر ئەو توانایەیان نیە، هەروەها ڕواڵەتی پەیوەندی ئەو دوو هێزەیە بە جەستەی مرۆڤەوە، ئەویش ئەو ئەندامە شێوە سنەوبەریەیە کە دەکەوێتە بۆشایی سنگ و بە (دڵ) ناودەبرێت).

لەڕاستیدا ئەم پێناسەیە تەواو هاوشێوەی ئەوەیە کە هەندێك لە پزیشکەکان دایاننناوە دەربارەی مردنی کتوپڕ، کە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی کارەبایی تریەکانی دڵ لەکاتی وەڵامدانەوەیدا بۆ چەند بەشێکی دەماغ کە پەیوەستە بە بیرو سۆزەوە. کەواتە کاروبارت بدەرە دەست خوا، با دڵت هەمیشە لە یادی ئەودا بێت، چونکە ئەو زاتە ئەفراندوویەتی و دەزانێت چۆن شیفای بدات... بەو جۆرە خودایش ئومێدی چاکبوونەوەت لەلا بەهێز دەکات، چونکە ئەم یادو پشت بەخوا بەستنە کاریگەری بەرچاوی هەیە لەسەر کیمیای دەماغ و هانی دەردانی ئەو مادانە دەدات کە

پێشتر باسمان کرد، ئەوانیش (ئەندۆرفینەکانن-Endorphins)و زۆر زیاتریش لەوانەی کە پشتیان بە پزیشك یان کەسە بەتواناکان بەستووە.

بەڵام ئەوە بزانە کە ئەم پاڕانەوەیە تەنها ئەوە نیە دەستەکانت بەرەو ئاسمان بڵند بکەیت، بەڵکو بریتیە لەوەی دڵت بدەیتە دەستی زاتی پەروەردگار.

لێرەدا دەمەوێت پرسیارێك لە خوێنەر بکەمو بڵێم: ئەگەر کاری خۆت دایەوە دەست پیاوێکی پایەبەرز لە دنیاداو چوویتە دەرگانەی، ئەو پیاوە چیت بۆ دەکات؟ و چی لە تواندا هەیە بۆت بکات؟ بێگومان ئەوەی لەتوانایدا بێت لە یارمەتیو ئەو جۆرە شتانە درێخی ناکات...ئەی ئەگەر یادی خوا بکەیتو کاروبارت بدەیتە دەست ئەو کەسەی پەروەردگاری تۆو جیهانو زەویو ئاسمانەکانە... چی دەبێت.

بەڕاستی سپاردنی کاروبارەکان بە پەروەردگارو باوەڕهێنان بە پشتیوانی کردنی ئەو زاتە بۆ باوەڕداران، شوێنەواری کیمیایی لەسەر جەستەمان هەیە، ئەوجا کەسێك باوەڕی بە دروستکەرو بەدیهێنەری مەزنی هەبێتو بە تواناو دەسەڵاتی وە لەکاتی نەخۆشیو کێشەو گرفتەکانیدا پشتی پێ بەستێت، هەموو ئەم شتانە وا لە دڵی ئەو ئیمانداره دەکات دڵنیابێتو متمانەی بەخوای خۆی هەبێت، پاشان دڵ ئەم شوێنەوارانە دەگوازێتەوە بۆ دوو هێزەکەی تر کە ئەوانیش بیرو دەروونی مرۆڤنو چاکسازیان تێدا دەکات، بەو جۆرە خاوەنی ئەو دڵە ژیانێکی بەختەوەر بەسەردەبات لە ئەنجامی دەردانی ئەو مادانەی کە وتمان (ئەندۆرفینەکان)، چونکە سەلمێنراوە کە ئەم ئەندۆرفینانە کاریگەریان هەیە لەسەر لابردنی ئازارو هێمن کردنەوەی کۆئەندامی دەمارو کەمکردنەوەی هەست بە دڵەڕاوکێ. هەروەها لە بەرگی (٤)ی کتێبی (Encyclopedia Britanica) چاپی ١٩٨٦و لە لاپەڕە (٤٩١)یدا هاتووە کە/ ئەندۆرفینەکان کاردەکەنە سەر ناوەندەکانی هەستکردن بە چێژ کە لە مێشکدا هەنو ئەو چێژە زیاد دەکەن، لێرەدا مەبەستمان هەموو جۆرەکانی چێژ وەرگرتنە وەك

چێژی خواردن‌و خواردنەوەو سێکس‌و هتد...و بەردەوام ئەو ماددانە هەستکردن بە چێژ زیاد دەکەن تا وای لێ دێت مرۆڤ هەست بە حەوانەوەو هێمنی بکات...

ئەو هێزەش کە خەیاڵی نالەبارو هەستکردن بە بەدبەختی لەلای نەخۆش دروست دەکات دەروونە، ئەو دەروونە فەرمانکەر بە خراپەیە کەوا نەخۆش دەخاتە گێژاوی دڵەڕاوکێ، خۆ ئەگەر چاکسازیمان لە دڵەکانماندا کرد ئەوا دەروون‌و بیریشمان بەوە چاک‌و پاکژ دەکەین... بەڵام ئەو چاکسازیە چۆن لە دڵەکانماندا بکەین‌و بیژێنینەوەو بەهێزی بکەین؟ وەڵام ئەمەیە کە کاروبارەکانمان بە متمانەی تەواوەوە ببەینە دەست خوای بەدیهێنەرمان‌و باوەڕ بەو زاتە بەتواناو بەزەییە بهێنین. بەو جۆرە دڵ دەبێتە خاوەنی پێگەیەکی بەرز لەنێوان سەرجەم هێزەکانی تری مرۆڤدا.. لەبەرئەوە یادی خوا بکەو پشتی پێ ببەستە، چونکە هەر ئەو زاتە دەتوانێت خراپەی ئەو دەروونە لەناوبەرێت کە گومان‌و وەسوەسەت بۆ دروست دەکات، بەو جۆرە ئێش‌و ئازارو خەفەتت نامێنێت‌و بەیادی خوا دڵت ئاسوودە دەبێت، خوای پەروەردگار ڕاستی فەرمووە: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ (الرعد: ٢٨) واتە*: ئەوانەی باوەڕیان هێناوەو دڵ‌و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان‌و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادار بن دڵەکان: هەر بە قورئان‌و یادی خواوە خۆشنوود دەبن‌و دەحەوێنەوە.

وەك دڵ بیری مرۆڤ ئاڕاستە دەکات بەرەو ژیری‌و ڕاپەڕین ملنەدان بە خەیاڵە خراپەکان.. ئەگەر بیرو زەینت بە ئیرادەی بەهێزی خۆت‌و بە پشت بەستن بە خوای باڵادەست بە ئاڕاستەی دروستدا برد، ئەوا دەست دەکات بە جیاکردنەوەو هەڵێنجان تا دەگاتە ڕاستەقینەو ئەنجامی دروست.

---

* بۆ ڕاڤەکردنی ئایەتەکان پشتم بە (تەفسیری ئاسان)ی بورهان محمدأمین بەستووە (وەرگێڕ).

کەواتە سوپاس بۆ خوایە کە پەیوەندی دروست کردووە لەنێوان دەردانی ماددە کیمیایەکان کە خۆی لە لەشدا بەدیهێناوە لەگەڵ پشت بەستن بە خواو باوەڕهێنان پێی (کە هەموو ئەمانە وا لە باوەڕدار دەکەن ڕازی بەو زاتەبێت کە هێناویەتیە بوون).

هەر بەم بۆنەیەوە منیش حەز دەکەم چەند ئایەتێك بخەمەوە یادت کە زاتی هەق فەرموویەتی: ﴿...وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُتَوَكِّلُونَ﴾ (ابراهيم: ١٢) واتە: دەبا ئەوانەی پشتیوانیان پێویستە هەر پشت بە خوا ببەستن.

وە دەفەرموێت ﴿...وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾ (الطلاق: ٣) واتە/ جا ئەوەی پشت بە خوا ببەستێت ئەو زاتەی بەسە.

﴿...إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (ال عمران: ١٥٩) واتە/ بەڕاستی خوا ئەو کەسانەی خۆش دەوێت کە پشتی پێ دەبەستن.

﴿أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُۥ﴾ (الزمر: ٣٦) واتە مەگەر خوا بەس نیە کە پشتیوان بێت بۆ بەندەی خۆی.

وە فەرموویەتی ﴿...وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَإِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (الانفال: ٤٩) واتە/ ئەو خوایە جوامێرو جگەرسۆزەو کەسێك زەبوون ناکات پەنای پێ گرتبێت و کەسێك بەهەڵەدا نابات کە یەقینی بە بەخشندەیی ئەو هەبێت و ڕووی لە دەرگای بەزەیی ئەو نابێت... وە ئەو زاتێکی کاربەجێیەو کاروباری ئەو کەسانەی دەسازێنێت کە پشتی پێ دەبەستن.

وە لە (الاثر)دا هاتووە: (خوای پەروەردگار سروشی ناردووە بۆ داود (سەلامی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی: ئەی داود، هەر کەسێك لە بەندەکانم من بکاتە پشت و پەناگەی ئەوا لە زیانی زەوی و ئاسمانەکان دەیپارێزم و ڕزگاری دەکەم).

وە لە ئایەتی (١٨٦)ی سورەتی (البقرە)دا دەفەرموێت ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ واتە/ ئەگەر بەندەکانم پرسیاریان لیّ کردی دەربارەم ئەی محمد (ﷺ) ئەوە من نزیکم لێیانەوە، بەهاناو هاواری دوعایانەوە دەچم هەر کاتێك لێم بپاڕێنەوەو نزا بکەن..

ئیتر ئایا ئەم ئایەتانە بەس نین بۆ ئێمە تا پشت بەخوای خۆمان ببەستین؟ ئەوەش بزانە کە (دوعاو پاڕانەوە) لە خوای پەروەردگار تەنها دەربڕینی چەند وشەیەك نیە، بەڵکو ئەوانە دوو کاری هەرە گەورەن کە پێویستیان بەوە هەیە هەتا بتوانرێت دڵ لە دنیاو هەرچی تێیدایە خاڵی بێت، ڕوو لە خوا بکەیت‌و هەموو سەرقاڵیەکانت لەبیر بکەیت‌و لەبەردەم خوای گەورەدا بیّ نرخیان بکەیت..

ڕەنگە هەندێك لە ئێمە بڵیّ: من لە خوا داوادەکەم بۆ نمونە (١٠٠٠) دینارم پیّ ببەخشێت...هتد، تۆ دەتوانی ئەمە بەدەست بهێنی ئەگەر بەدوای کارو کاسبیدا بڕۆیت، چونکە دنیا خانەی گرتنەبەری هۆکارەکانە، ئەگەر ڕزق‌و ڕۆزی بەبیّ هەوڵدان‌و تێکۆشان بەدەست بهاتایە ئەوە نەدەتوانرا ژیان بەردەوام بێت‌و پێداویستیەکانی لە جل‌و خۆراك تیا بەدی بهێنرێت، ئەگەر هەرچی لە دینارو درهەم کە دەتەوێت بەبیّ کار بەدەستت بهێنایە... جا کارکردن‌و هەوڵدان بۆ ژیان کەی پێویست بوو.. کەواتە تۆ دەبێت هەوڵی خۆت بدەیت بۆ بەدەستهێنانی کاروبارەکانی دنیات‌و لە خوا داوابکەیت لێتی پیرۆز بکات.

لەپاش ئەم دەرخستنە ڕوونەی کردمان سەبارەت بە شوێنەواری باوەڕهێنان بەخوا ل حەواندنەوەی لایەنی دڵ‌و دەروونی مرۆڤ‌و لابدرنی ئازارو هەست کردن بە ئاسوودەیی لە ئەنجامی هاندانی دەردانی ئەدۆرفینەکان. ئێستا ئایا ئەو کەسانەی کە ئاگایان لەم جۆرە شوێنەوارە ناوەکیانەی ئیمان نەبووە کە لەسەر مێشك هەیەتی‌و بەشێوەیەکی ماددی ڕوون بیریان کردوەتەوە، پێویست نیە لەسەریان بیروباوەڕین

بگۆڕن دوای ئەوەی زانیان یادی خوا (کە ناتوانرێت وەك مادده دەستی لێ بدرێت، یان ببینرێت یان لە تاقیگەدا شیکردنەوەی بۆ ئەنجام بدرێت وە ناتوانرێت هەتا بە ئالۆزترین‌و پێشکەوتوترین ئامراز جیابکرێتەوە) چ کاریگەریەکی هەیە لەسەر یەکێك لە گرنگترین‌و ئالۆزترین ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ کە (دەماغ)ەو چۆن هانی دەدات بە دەردانی بڕێك مادده کە بەم دواییانە ئاشکرابوون.

لەڕاستیدا پاڕانەوە لە خوا بریتی نیە لە قسەی بێ سوودو هەڵدانی وشە بە هەوادا، بەڵکو یەقین‌و باوەڕی ئەو کەسەی دەپاڕێتەوە بەوەی پەروەردگاری مەزن‌و بەدیهێنەری دووعاکەی وەردەگرێت، ئەمە کار دەکاتە سەر کیمیای دەماغ‌و دەیحەوێنێتەوەو ئازارەکەی لادەبات.

ئەمەو لەکاتی لێدانی نەخۆش (مرۆڤ یان ئاژەڵ) بە دەرزی ئەفیۆنە مۆخیەکان (کە ناومان برد بە ئەندۆرفینەکان) تێبینی کراوە کە کاریگەریەکەی وەك کاریگەری (مۆرفین) وایە، بشزانە کە ئەو ئەفیۆنانەی مێشك ناوەکین‌و لەناو لەشی مرۆڤدان‌و ڕەنگە ئەم ئەفیۆنە مۆخیانە ئەگەر وەك هێمنکەرەوە بەکاربهێنرێت ئەو ئالوودەبوونە دروست نەکەن کە مۆرفین دروستی دەکات.

کەچی مۆرفین دەبێتە هۆی ئالوودەبوون‌و کاریگەری زۆر خراپ لەسەر مرۆڤ دروست دەمات.

خوێنەری بەڕێز! خوای خۆت بپەرستەو زۆر سوپاسگوازی بە، خۆ ئەگەر لەشمان (مۆرفین)ێکی وەك ئەوەی تابووایە کە لە ڕوووەکی (خەشماش) دەردەهێنرێت چیمان لێ دەکات؟.. لەڕاستیدا بوونی مۆرفین لە دەرەوەی لەشی مرۆڤداو لەناو ڕووەکدا بەڵگەیە لەسەر ئەوەی ئێمەو هەموو شتەکانی تریش بەدیهێنراوی دەستی خوایەکی کارامەو شارەزاین بە هەمو زانستەکانی گەردوون.

لەڕاستیدا ئەفیۆنەكانی مێشك لە دركەشلەی مێشك جیاكراوەنەتەوەو زانایان دڵنیابوون لە بوونی ئەندۆرفینات لە كۆئەندامی دەماری بڕبڕەدارەكاندا، دڵنیابوون لەوەی كە بەهەمان شێوەی (مۆرفین) كاریگەریان هەیە لەسەرمان.

لەوەی باسمان كرد دەردەكەوێت كە لەناو لەشماندا شتێك هەیە هاوشێوەی ئەفیۆنەكانی مێشك‌و لەكاتی پێویستدا دەردەدرێن‌و بۆ ئەمەش پشت بە لایەنی دەروونی كەسەكە دەبەستێت، لەبەرئەوە ئەو كەسەی پشت بە خوا دەبەستێت‌و ڕازی دەبێت بە بەشی خۆی لە خێرو لە مەینەتیش، ئارامگر دەبێت لەبەردەم شەڕو ناخۆشیدا ئەوە دەروونی ئاسودە دەبێت، لەبەرئەوەی جەستەی بە شێوەیەك دروست كراوە بەدیهێنەری خۆی دەزانێت چۆنەو هەر ئەو زانە بەشێوەیەكی وردو بەرنامە بۆ داڕێژراو فێری كردووە چۆن ڕەفتار بكات‌و چۆن پشت بە خالقی ببەستێت هەتا بە دەروونێكی ئارام‌و ئاسوودەو هێمن ژیان بەسەر بەرێت.

خۆی دەردانی ئەفیۆنەكانی مێشك بۆ ئەوەیە ئارامی بكەنەوە، ئەو دەدرانەش بەستراوە بە ڕادەی بەهێزی باوەڕەوە، خۆ ئەگەر باوەڕدار سەرەڕای بەكارهێنانی ئەو چارەسەرو دەرمانانەی كە خوای پەروەردگارو پێغەمبەرەكەی (ﷺ) ڕایانسپاردووین بە بەكارهێنانیان، لە خوا بپاڕێتەوەو بزانێت كە شیفا بەدەستی ئەوە، ئەوا بێگومان شیفا دەدرێت یان هیچ نەبێت باری تەندروستی زۆر باشتر دەبێت بەشێوەیەك زۆرجار هەر بە بیریشیدا نەهاتووە.

كاتێك پەروەردگار دەفەرموێت ﴿...ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡ﴾ (غافر:٦٠) ئەمە بێگومان فەرمایشتێكی ڕاستەو لە خوای مەزنەوە وادەی وەڵامدانەوەی دراوە، لەبەرئەوە هەر كاتێك ئەم باوەڕە لە دەرونتدا چەسپا ئەوە ئازاری نەخۆشی‌و نەهامەتیەكانت نامێنێت یان هیچ نەبێت ئەوە ئازای سووك دەبێت (ئەمەش لەسەر هێزی باوەڕت وەستاوە).. وە زۆر ئایەتی قورئانی‌و فەرمایشتی پێغەمبەر (ﷺ) هەیە كە هانیدواین هەمیشە ڕوو لە خوا بكەین‌و لە ئاشكراو نهێنیماندا پشت بە ئەو ببەستین، لەو ئایەتانەش:

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ﴾ (الطلاق: ٣).

مەبەست لە (توكل) لێرەدا پشت بەستنی ڕەهایە بە خوا لە هەموو كاروبارەكانی ژیاندا جا ئەوەی بەو جۆرە پشت بە خوا ببەستێت‌و ئەوەی بخاتە دڵی كە شیفا بەدەستی ئەوە، گومانی تێدانیە كە لەو ئازارو نەخۆشی‌و دڵەڕاوكێیەی هەیەتی چاك دەبێتەوە، هەروەك پێشتر وتم ئەمە مانای ئەوەنیە دەست هەڵگرین لە دەواو دەرمان، چونكە خولی پەروەردگار ڕێنمایی كردووین وە پێغەمبەری ئازیز (درودی خوای لەسەر بێت) ڕایسپاردووین بە بەكارهێنانی دەرمان‌و چارەسەرەكان، بەڵام وەك وتم نیوەی شیفا لەو ئیلهمانەدایە كە زۆرم لەسەری باس كرد: (ئەویش بریتیە لەوەی ئیلهام بدەیتە دەرونت كە بێگومان خوا چاكت دەكاتەوە). چونكە خوای گەورە ئەو جۆرە ماددە كیمیاویانەی لە جەستەماندا بەدیهێناوە كە دەمانحەوێنێتەوەو ئارامان دەكاتەوەو ئێش‌و ئازار لە جەستەماندا لادەبات (ئەویش ئەو ماددە بیبتیدیانەیە كە پێشتر باسم كرد): ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُۥ تَقْدِيرًا﴾ (الفرقان:٢) واتە/ وە هەموو شتێكی دروست كردووە بە ئەندازەو قەبارەو شێوەو تام‌و بۆن‌و ڕەنگ‌و جیاوازی هەمەجۆر...هتد، نەخشەی ڕێك‌وپێكی بۆ هەموو شتێك داناوە.

لەبەرئەوە یادكردنی خوای پەروەردگار لەلایەن دەروونی مرۆڤی ئیمانداره‌وه كاریگەریەكی بەهێزی دەبێت لەسەر تەندروستی‌و لەشساغی‌و چارەسەركردنی كێشەكانی‌و خۆشبەختی ئەو مرۆڤە، ئەم كاریگەریەش كەمتر نیە لە كاریگەری ئەو چارەسەرەی خواو پێغەمبەرەكەی ڕێنمونیان كردووین.

ئەمەو لەڕاستیدا تازەترین زانست كە زانستی پزیشكی دەروونیە ئامۆژگاریمان دەكاتبە گەڕانەوە بۆ بنەما ئاینیەكان، لەبەرچی؟ چونكە پزیشكە دەروناناسەكان دەزانن كە باوەڕی بەهێزو دەستگرتن بە ئاین‌و خواپەرستی بەوە زامنی نەهێشتنی دڵەڕاوكێ‌و ترس‌و دەمارە كرژبوونە وە زامنی چاكبوونەوەیە لە توندترین نەخۆشی،

بەڵێ پزیشکە دەروونناسەکان بێ دوودڵی دەرك بەم ڕاستیە دەکەن. ئەوەتە (د.أ.أ. بریل) کە زانایەکی ڕۆژئاواییە دەڵێت: (لەڕاستیدا کەسی دیندار هەرگیز تووشی نەخۆشی دەروونی نابێت).

شاراوەش نیە کە ئەو دەردراوە مۆخیانەی باسمان کردن لە هەموو مرۆڤێکدا هەن (موسڵمان و ناموسڵمان)، بەڵام موسڵمان بەو باوەڕە بتەوەی هەیەتی بە ئایەتەکانی خواو فەرموودەکانی پێغەمبەرەکەی (ﷺ) لەم بوارەدا ئەو پشکی گەورەی دەبێت لەو دەردراوانە وەك چارەسەر.

هەروەها بەڵگە نەویستیشە کە پێشنیارکردن بە بیروباوەڕێکی لار (منحرف) بۆ کەسی ناموسڵمانیش تا ڕادەیەك کاریگەری دەبێت. بەڵام هەرگیز ئەمە بەراورد ناکرێت لەگەڵ ئەو کاریگەریەی باوەڕ هەیەتی لەسەر کەسێك باوەڕی پتەوو چەسپاو بێت، چونکە ئەم کاریگەریە کە لە دڵی ئیمانداردا هەیە هەم دەروونیو هەم واقیعیشە، لەبەرئەوەی لە هەموو کاتێکدا خوای گەورە دێت بەهانایەوەو وەڵامی دەداتەوە.. جا کێ هەیە نکوڵی لەم ڕاستیە بکات؟ ﴿وَمَا دُعَآءُ ٱلۡكَٰفِرِينَ إِلَّا فِي ضَلَٰلٖ﴾ (الرعد: ١٤). واتە/ بێگومان دوعاو نزای بێ باوەڕان تەنها لەناو تاریکیو گومڕایی دایەو هیچی تر نیە.

هەر لەم بوارەدا دەمەوێت باسێکت بۆ بخەمە ڕوو تا ببینی پشت بەخوا بەستن و باوەڕهێنان بەخوا چی لە دڵ و دەروونی مرۆڤ دەکات. نوسەری ئەم باسە پیاوێکی ئەمریکیە بەناوی (ر.ڤ.س. بودلی) (R.V.C. Bodley)و لەژێر ناونیشانی: لە بەهەشتەکەی خوادا ژیام، دیل کارینجی لە لاپەڕە (٣٥١)ی کتێبەکەی (واز لە دڵەڕاوکێ بهێنەو ژیان دەست پێ بکە) ئەم باسەی هێناوە:

لەڕاستیدا ئەم نوسەرە ڕۆژئاواییە بەوە سەرسام بووە کە لە بیابانی عەرەبیدا بینیویەتی. ئەمەش چیرۆکەکەیەتی:

لە بەهەشتەکەی خوادا ژیام

بە قەڵەمی ر.ڤ.س. بودلی

نوسەری کتێبی (ریاح علی الصحراء)[١] و (الرسول (ﷺ))و (١٤) کتێبی دیکەیش...

(لە سالی ١٩١٨ پشتم هەڵکرد لەو جیهانەی کە هەموو ژیانم ئاشنای بوو بوومو ڕووم کردە ناوچەی باکوری ڕۆژئاوای ئەفریقا، لەوێ لەنێوان دەشتەکیەکاندا لە بیابان دەستم بە ژیان کردو حەوت سالی تەمەنم لەگەڵیان بەڕێ کرد، کە لەمیانەی ئەو حەوت ساڵەدا فێری زمانی ئەوان بوومو جلوبەرگی ئەوانم دەپۆشیو لە خواردنی ئەوانم دەخواردو لەوان ڕواڵەتی ژیانم وەردەگرتو هەروەك ئەوان بوومە خاوەنی چەند مەڕو ماڵاتێكو وەك ئەوان لەژێر چادرو خەیمەدا دەنوستم، بەقووڵی لە ئیسلامم دەکۆڵیەوە تا کتێبکم دانا لەسەر (محمد (درودی خوای لەسەر بێت) بە ناوی (الرسول (ﷺ)).

لەڕاستیدا ئەو حەوت ساڵەی کە لەگەڵ ئەو بیابات نشینانەدا بەسەرم برد خۆشترین ساڵەکانی تەمەنم بوو هەروەها سەلامەتترینو دڵنیاترینو ڕەزامەندترین کەس بووم لە ژیانمدا.

من لەو عەرەبە بیابان نشینانە فێری ئەوە بووم چۆن زاڵ بم بەسەر دڵەڕاوکێدا، چونکە ئەوان بەهۆی ئەوەوە کە موسلمان بوون باوەڕیان بە قەزاو قەدەردا (چارەنووس) هەبوو، ئەمەش یارمەتی دابوون کە ژیانیان بە سادەیی بەسەر بەرن، ئەوان پەلەیان لە هیچ شتێکدا نەدەکرد، خۆیان نەدەخستە حاڵی مەرگ بە دڵەڕاوکی بۆ هیچ شتێك، ئەوان باوەڕیان بەوە هەبوو کە (ئەوەی نوسراوە دەبێت ڕووبدات)و هیچ کەس لەوە زیاتری بۆ پێش نایەت کە خوا لە چارەی نووسیوە. ئەمەش مانای ئەوە نیە کە ئەوان دادەنیشنو پشت بە خەڵك دەبەستنو لەبەردەم کارەساتەکاندا چۆك دادەدەن، نەخێر..

با نموونەت لەسەر ئەمە بۆ بهێنمەوە: ڕۆژێکیان ڕەشەبایەکی توند هەڵی کردو تۆزو خۆڵی بیابانی لەگەڵ خۆی هەڵگرتو دەریای سپی ناوەڕاستی تێپەڕاندو دای لە دۆڵی (الرون) لە فرنسا، لەڕاستیدا ڕەشەبایەکی زۆر گەرمو گڕەیەکی زۆر توند بوو وام

[١] R.V.C. Bodley: (wind in the sahra) – ((The Massenger))

هەست دەکرد قژە سەرم لەبن دەردەهێنێت لەتاو گەرمی وە ئەوەندە گرەم‌و گڕەبوو وەخت بوو شێت بم، کەچی عەرەبەکان هیچ باکیان نەبوو، خۆیان تەکاندو قسە بەناوبانگەکەی خۆیان وتەوە کە هەمیشە لەسەر زاریان بوو (چارەنوس نووسراوە).. وە هەرکە ڕەشەبایەکە ڕۆیی‌و تێپەڕی، هەموو چالاکانە ڕاپەڕین بۆ کارو دەستیان بە سەربڕینی ئەو مەڕە بچوکانە کرد کە هێشتا گیانیان تێدامابوو لە قرچەی گەرماکەدا... و پاشان وڵاخەکانیان بەرەو باشور بۆ لای ئاوەکە برد، هەموو ئەم کارانە بەبێ دەنگی‌و ئارامی‌و بەبێ ئەوەی سکاڵا بەهیچ کەسێکیانەوە دیاربێت.

سەرۆك هۆزەکە کە (شێخ)ێك بوو، وتی: (شتێکی زۆرمان لەکیس نەچووە، ئێمە بەتەمابووین هەرچی شتە لەدەستی بدین بەڵام سوپاس‌و ستایش بۆ خوا، نزیکەی (٤٠٪)ی ماڵاتەکانمان ماوەو دەتوانین سەر لەنوێ دەست پێ بکەینەوە)

لەڕووداوێکی تریشدا... لەکاتێکدا بە بیاباندا بە ئۆتۆمبیل ڕێگامان دەبڕی لەپڕ یەکێك لە تایەکانی ئۆتۆمبێلەکە تەقی‌و شوفێرەکەش تایە سپێری لەبیر چووبوو، تووڕەبووم‌و توشی دڵەڕاوکێ‌و ترس بووم‌و لە هاوەڵە دەشتەکیەکانم پرسی: (ئێستا چی بکەین؟) ئەوانیش وتیان کە تووڕەبوون هیچ دادێك نادات، بەڵکو مرۆڤ تووشی هەڵەشەیی‌و نەزانی دەکات، پاشان ئۆتۆمبیلەکە بە سێ تایەوە بردینی‌و ئەوەندەی پێ نەچوو وەستا، زانیم کە بەنزینی تێدا نەماوە، لەوێشدا هیچ کام لە هاوەڵانم نەوروژان‌و بە هێمنی مانەوە، بەڵکو دەستیان بە پیادەڕۆیی کرد بەدەم گۆرانی وتنەوە!

لەڕاستیدا ئەو حەوت ساڵەی لەنێو عەرەبە کۆچەریەکاندا بەسەرم برد ئەو باوەڕەی بۆ دروست کرد کە هەموو ئەو نەخۆشە دەروونیانەو ئەو سەرخۆشانەی ئەمریکاو ئەورووپایان داگیرکردووە، لە قوربانی شارستانی زیاتر هیچی تر نین. ئەو شارستانێتیەی خێرایی‌و پەلەکردنی کردووەتە بنچینەو بنەمای خۆی.

من کاتێك لە بیابان دەژیام هەرگیز توشی دڵەڕاوکێ نەدەبووم، بەڵکو لەوێ لەو بەهەشتەی خوا من ئارامی‌و قەناعەت‌و خۆشنودیم دۆزیەوە، زۆر کەس هەن گاڵتەیان

دێت بەو (جبریەتە)* ی کە دەشتەکیەکان باوەڕیان پێ هەیەو گاڵتەیان دێت بەوەی خۆیان داوەتە دەست قەزاو قەدەر.

بەلام کەس چوزانێ؟ ڕەنگە ئەوان ڕاستەقینەیان پێکابێت. ئەوەتە من کاتێك بیر لە ڕابردوو دەکەمەوەو ژیانی ئەوسام دێنمە بەرچاوم، بەڕوونی دەبینم کە ڕێکخراوە بۆ چەند ماوەیەکی لێك دوور بەپێی ئەو ڕووداوانەی بەسەرمدا دەهاتن‌و هەرگیز بیرم لێ نەکربووەوە یان بە هیچ جۆرێك دەسلاتم بەسەریاندا نەبوو، نەمتوانی بوو پێشیان بگرم... عەرەب ئەم جۆرە ڕووداوانە بە (چارەنووس) یان (ویستی خودا) ناودەبەن.. تۆش هەر ناوێکت دەوێ لێی بنێ..

کورتەی قسە، من لە پاش تێپەڕبوونی (١٧) ساڵ لە بەجێهێشتنی بیابان هێشتا هەمان هەڵوێستی عەرەبەکانم هەیە دەربارەی (ویستی خودا)و ئەو ڕووداوانەی لێم ڕوودەدەن‌و دەستم تیایدا نیەو ناتوانم پێشگیریان لێ بکەم، بەهێمنی‌و ڕەزامەندی‌و ئارامی وەریان دەگرم‌و قبوڵیان دەکەم، من لەم خووەی کە لە عەرەبەکان وەرم گرتبوو سەرکەوتوو بووم لە ئارامکردنەوەی باری دەروونم زۆر زیاتر لەوەی کە هەزاران حەب‌و هێمنکەرەوە دەیکەن!).

منیش دوای ئەم چیرۆکەی بە دەستێکی ئەمریکی نووسراوە چیرۆکێکی ڕاستەقینەی خۆمت بۆ باس دەکەم کە لە پەنجاکاندا لەگەڵ باوکمدا بەخۆم لەناویدا ژیام. لەڕاستیدا ئەمە چیرۆکێکەو دڵەکانی بۆ دادەخورپێت.. چیرۆکەکە بەدەوری زانایەکی ئایینی گەورەدا دەسوڕێتەوە کە مێژووی هاوچەرخی ئیسلامی وێنەی ئەوی زۆر کەم بەخۆوە دیوە، ئەویش زانای پایەبەرز شێخ (مصطفی أبوبکر نەقشبەندی)یە، ئەو یەکێك بوو لە

---

* واتە مرۆڤ توانای ئەنجامدانی هیچ کارێکی نیەو بە ویستی خۆی هیچ کارێك ناکات بەڵکو ناچارەو و دەسەپێ بەسەریدا. ئەمە ڕای کۆمەڵێکە. (المنجد في اللغة) د٣٥. وەرگێڕ.

زانا دیارو بەرچاوەکانی شاری هەولێر لە کوردستانی عێراق، ئەگەر بڵێم لە سەرانسەری عێراقیشدا ئەوە زیادەڕەوی ناکەم.

ئەمەش چیرۆکەکەیەتی:

ئەم زانایە دەبوو نەشتەرگەریەکی لە سکیدا (فتق) بۆ ئەنجام بدرێت‌و بەم بۆنەیەشەوە دوو پزیشکی نەشتەرگەری هاتن بۆ ئەو کارە، یەکێکیان بە ڕەچەڵەك ئەرمەنی بوو ئەوی تریشیان د.عثمان حاجی أحمد أغا بوو کە ئەمیش کەسایەتیەکی ناسراوە لە شاری هەولێر.

وەك هەمیشە پزیشکەکان ویستیان شێخی زانا بەنج بکەن تا دواتر نەشتەرگەریەکەی بۆ ئەنجام بدرێت، بەڵام ئەو ڕازی نەبوو بەنجی بکەن‌و وتی: ئێوە چیتان دەوێت؟ ناتانەوێت لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا نەجوولێم؟ پزیشکە ئەرمەنیەکە وەڵامی دایەوە: چۆن؟ شێخی پایەبەرزیش بە ئەوپەڕی سۆزو ڕێزەوە وتی: باشە هەر ئەوە نیە کە من نەجوولێم لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا؟ دکتۆریش وتی: بەڵێ، وایە. جەنابی شێخ وتی: دەی دەست پێ بکە، هەر کاتێك منتان بینی دەجوولێم ئەو کاتە بەنجم بکەن، ئەوەبوو دوو پزیشکەکە قەناعەتیان کردوو دەستیان بە ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکە کردوو ورگی (شێخ)یان هەڵدڕی بەبێ ئەوەی بە هیچ جۆرێك بجولێت... بەڵکو کار گەیشتبووە ئەوەی لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا شێخ نوکتەیان بۆ بگێڕێتەوە،

بەمە هەردوو دکتۆرەکەی سەرسام کردبوو، دکتۆرە ئەرمەنیەکە وتی: جەنابی شێخ تکایە نوکتە مەگێڕەوە بەڕاستی نەشتەرگەریەکەمان تێك دەدات... بەو شێوەیە بە سەرکەوتووی‌و بێ بەنج نەشتەرگەریەکە ئەنجام درا بۆ ئەم زانا ئیماندارە مەزنە... بەدەم ئەم هەموو سەرسوڕمان‌و موعجیب بوونە بێ وێنەی ئەو دوو پزیشکە بەو حاڵەتە، دکتۆرە ئەرمەنیەکە دەستی شێخی ماچ کردو وتی: تەنها تکام وایە دووعام بۆ بکەی.

لەدوای نەشتەرگەریەکە باوکم سەردانی شێخی زانای کردو لەمیانەیدا لێی پرسی کە چۆن ڕێگەی نەداوە بەنجی بکەن بۆ ئەو نەشتەرگەریە بەئازارەو چۆن توانیویەتی ئارام بگرێت لەبەردەم ئەو ئێش و ژانەدا؟ بڕوانە خوێنەری بەڕێز، بڕوانە وەڵامی شێخی زانا چی بوو کە بە هەق ئیمانداربوو، بەڕاستی پشتی بەخوای خۆی بەستبوو، فەرمووی: ئەگەر ڕازی بوومایە بە بەنج ئەوە لە پلەی ئیمانیو زانستیم دەهاتمە خوارەوە، چونکە من بڕیارم داوە کە هەرگیز لەیادی خوا نەپچڕێم با بۆ چەند سەعاتێکی کەمیش بێت، هەرچی سەبارەت ئارامگرتنی بوو لەبەردەم ئازاری نەشتەرگەریەکەیدا، شێخ فەرمووی: ئەم جەستەیە خوا خۆی دروستی کردووە ئیتر کاتێك من پشتم بەو زاتە بەستووە چۆن هەست بەئازار دەکەم؟

بەڕاستی ئەم چیرۆکە بەسە بۆ کەسێك تێفکرێت...وە ئەم زانایە باشترین نمونەیە بەدەوری ئەم بابەتەدا بسوڕێتەوە کەوا ئێمە باسی دەکەین. ئیتر زانست لە وێنەی ئەم دیاردە سەرسوڕهێنەرەدا لەکوێدایە؟ وە کوا مادەی بەنج؟و کوا دەرزی چینی؟ و کوا دەمارە هەستیارەکان بە چەقۆی پزیشك؟ ئەی کوا ئەو دەمارانە لەکاتی دورینەوەی برینەکەدا بەدەرزی؟ من لێرەدا نامەوێت باسی ئەو شتانە بکەم کە جادووگەران دەیکەن یان ئەوانەی هەڵدەستن بە خەواندنی موگناتیسی..

من ئەم چیرۆکەم بۆیە باس کرد چونکە شتێك بەدەست ئەو زانا ڕەبانیەوە نەبوو (بە هەموو مانایەك) بێجگە لە پشت بەستن بەخوا بەستن تەنها وە هەر ئەمەش بابەتی باسەکەی ئێمەیە. من بەم چیرۆکە تەحەدای هەرچی زاناو مامۆستاو پزیشكو پسپۆڕ هەیە دەیکەم کە هەڵسن بە ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەریە..و پێیان دەڵێم کامتان دەتوانێت ئەو نەشتەرگەریەی بەبێ بەنج بۆ ئەنجام بدرێتو لەهەمان کاتدا باوەڕی بەخوا نەبێتو بە تەواوی پشتی پێ نەبەستێت، گومانی تێدانیە کە لە دووری یەك کیلۆمەتر گوێمان لە هاوارو گریان دەبێت.

با لێرەدا لە خۆمان بپرسین ئایا ئێمە پشتمان بە خوا بەستووە؟.. ئەی چیمان بەسەردێت ئەگەر ناڕەحەتیەکی بچوکمان بەسەر بێت.. جیاواز لەو نەشتەرگەریە گەورەیە.. چی دەڵێین و چی دەکەین؟ بەڕاستی ئەم نموونانەی بۆم باسکردی لە خەڵکی ڕۆژهەلاتو ڕۆژئاوا ئیتر بەسەو پێویست بە زیاتر ناکات...ئەوەتە پشت بەخوا بەستنی ئەو زانا گەورەیە وای لە مێشکی کرد لە وەلامدا گوێزەرەوە دەماریەکان (ئەندۆرفیەکان) دەربداتو ببێتە هۆی نەهێشتنی توندترین ئازار لە جەستەیدا...

ئەمەو ئەم کتێبەم بە بوار زانی تاوەکو شوێنەوارە زانستیەکان پێکەوە گرێ بدەم کە لەوانەیە تا ئێستا کەسی تر ئەم کارەی نەکردبێت، لەڕاستیدا کاتێك لە حەفتاکانداو هەتا ساڵی (١٩٨٠)و لە میانەی بوونم لە ئەڵمانیای ڕۆژئاوادا زۆر سەرم سوڕمابوو لە پزیشکە ڕۆژئاواییەکان کە زۆربەیان (ئەگەر هەمووشیان نەبن) بە ڕاواشکاوی بە نەخۆشیان ڕادەگەیاند کە تووشی نەخۆشیەکی کوشندەی وەك شێرژەنجە یان نەخۆشی دڵ هاتووە... وە هەندێك جاریش بەڕاشکاوی پێیان دەوتن کەوا تەنها ئەوەندەی تر دەژین، منیش دەمبینی کە چۆن نەخۆشەکە دەست بەجێ دەڕوخاو حاڵی خراپ دەبوو، لەڕاستیدا دەبوو ئەو پزیشکانە لەبری ئەوە قسەی شیرینیان تێکەڵ بەهیوای چاکبوونەوە بخستایە دڵی نەخۆشەکەوە. لەڕاستیدا ئە ئەوان شاراوەبوو کە بەهێزکردنی ئیرادەو هیوا خستنە دڵی نەخۆش چ ڕۆڵێکیان هەیە.

ڕەنگە بپرسیت.. جا ئایا کارێکی ئەخلاقیە کە تۆ گاڵتە بە نەخۆش بکەیت؟ منیش دەڵێم لێرەدا ئامانو مەبەست سوود پێگەیاندنی نەخۆشەکەیەو نیەت گرنگە. چونکە تۆ کاتێك بە نەخۆش دەڵێیت: بەویستی خوا چاك دەبیتەوە، بەم قسانەت هیوا دەخەیتە دڵیو ئەو هیوایەش شوێنەوار دادەنێت لەسەر گیانی نەخۆشەکەو کار لە جەستەی دەکات، وەك پێشتر باسمان کرد، من باشترین سەرچاوەت نیشان دەدەم بۆ وەلامی ئەو پرسیارەی سەرەوەو دەربارەی ئەو گاڵتەیەی لەگەڵ نەخۆش دەکرێت ئەو سەرچاوەش فەرموودەی پێغەمبەری ئازیزە (درودی خوای لەسەر بێت) دەربارەی

چارەسەرکردنی نەخۆشەکان بە دڵنەوایی کردنو بەهێزکردنی دڵیان، ئەمە لە (طب النبوي)ی (ابن القیم الجوزی)دا باسکراوە:

ابن ماجه لە (سنن)دا گێڕاویەتیەوە لە فەرموودەی (ابی سعید خدری)یەوە (خوا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: پێغەمبەری خوا (ﷺ) فەرمووی: ((اذا دخلتم علی المریض، فنفسوا له في الاجل، فإن ذلك لایرد شیئاً، وهو یطیب نفس االمریض))[1]

واتە: ئەگەر سەردانی نەخۆشتان کرد وا بخەنە دڵی کە هێشتا زۆری ماوە لە ژیانو تەماعی تەمەن درێژی بخەنە بەردەم، ئەمە لەڕاستیدا هیچ چارەنوسێك ناگێڕێتەوە کەچی دڵنەوایی دەروونی نەخۆش دەکات.

لەم فەرموودەدا ڕێگەیەکی مەزن لە ڕێگەکانی چارەسەرکردن بەدی دەکەین، ئەویش ئامۆژگاریکردنمانە کە هەڵسین بە دڵنەوایی کردنی دەروونی نەخۆش بە چەند وشەیەك کە هەستی خۆشویستنی بۆ ژیان لەلا بەهێز دەکاتو وای لێ! دەکات پاڵ بە نەخۆشیەکەیەوە بنێت یان سووکی بکات لەسەری کە هەر ئەمەشە ئامانجی کاریگەری پزیشك..

لەڕاستیدا دلخۆشکردنو دڵدانەوەی نەخۆشو شادی خستنە دڵی، شوێنەوارێکی سەرسوڕهێنی هەیە لە چاکبوونەوەی یان سوککردنی نەخۆشیەکەیدا، چونکە بەمە ڕۆحو تواناکانی بەهێز دەبن، زۆر نەخۆشمان بینیوە کە تواناکانیان بوژاوەتەوە بە سەردانو بینینی خۆشەویستانیان یاخود ئەو کەسانەی بەڕێزو گەورەنلەلایانو بە دەربڕینی سۆزو میهر بۆیان، ئەمە یەکێکە لە سوودەکانی سەردنی نەخۆش لەلایان ئەو کەسانەوە کە پێیانەوە پەیوەستو هۆگرن.. لەڕاستیدا ئەم سەردانە چوار سودی هەیە: یەکێك بۆ نەخۆش، یەکێك بۆ ئەو کەسەی سەردانی دەکات، یەکێك بۆ خێزانی نەخۆشەکەو سودی چوارەمیش بۆ خەڵکیە بە گشتی.

---

١ ترمزی لە (طب)دا دەرهێنانی بۆ کردووە، وە ابن ماجه لە (الجنائز)دا.

وە لە سیرەی مامۆستای مرۆڤایەتیدا محمد (درودی خوای لەسەر بێت) هاتووە لە هەواڵپرسی نەخۆشی دەکردو لێی دەپرسی کە چیتەو چۆنیت؟ وە لێی دەپرسی کە ئیشتیای چی دەکاتو دەستی دەخستە سەر نێوچاوانی نەخۆشەو هەندێك جا سەر سنگی نەخۆشو دووعای بۆ دەکردو هەر شتێك بەسوود بووایە بۆ نەخۆشیەکەی بۆی دیاری دەکرد.. وە هەندێك جاریش دەسنوێژی دەشتو لە ئاوی دەستنوێژەکەی دەکرد بەسەر نەخۆشەکەداو دەیفەرموو: ((لا بأس طهور ان شاء الله))[1]

واتە/ هیچ نیە (انشاء الله) لە گوناهەکانت پاك دەبیتەوە.

ئەمە لوتکەی سۆزە، چەندە چارەسەرو ڕێکخستنێکی جوانە، ئەمەیە ئەو فەرموودە پیرۆزەی پێغەمبەر (درودی خوای لێ بێت) پێش (١٤٠٠) ساڵ کە باس لە چەند شتێك دەکات، ئێستا زانست سەلماندونی:

بڕوانە/ ئەمەی پێغەمبەر (درودی خوای لێ بێت) فەرمووی دەربارەی میهرەبان بوون لەگەڵ نەخۆش چۆن کاریگەری لەسەر مێشك بەجێ دەهێڵێ، با ئەوەشمان لەبیر نەچێت کە (روقیە) جۆرە دوعایەکە بۆ نەخۆش دەکرێت. ئیتر چۆن دەتوانین ئایەتەکانی خوای گەورە لەیادکەین کە دەفەرموێت: ﴿...وَيَشۡفِ صُدُورَ قَوۡمٖ مُّؤۡمِنِينَ﴾ (التوبە: ١٤).

وە دەفەرموێت: ﴿رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ﴾ (یونس: ٥٧) ئەمە شیفای دڵانە. نەخۆشی جەستەییو دەروونیو سینەییەکان (بەگشتی ئەوەی بە نەخۆشی دەروونی ناوی دەبەین) سەرجەم دەگرێتەوە.

با بگەڕێینەوە سەر باسی ئەو کارەساتو نەهامەتیانەی بۆمان دێتە پێشو ئەو خەمو خەفەتەی لێیانەوە توشمان دەبێت، لەڕاستیدا لەو کاتەدا ئەوەندە بەسە ئەو کەسە بەخۆی بڵێ: ئەمە هەمووی لەلایەن خواوەیەو لە دڵیدا بوارێك بۆ ئەم ئایەتە

---

[1] بخاری دەرهێنانی بۆ کردووە.

پیرۆزە بکاتەوە کە خوای پەروەردگار دەفەرمویت: ﴿وَبَشِّرِ الصَّـٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَآ أَصَـٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُو۟لَـٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ (البقرە: ١٥٥-١٥٧) واتە: جا مژدە بدە بەو کەسانەی ئارامگرن... ئەوانەی هەر کاتێك تووشی بەڵاو ناخۆشیەك دەبن دەڵێن: ئێمە مولکی خواین‌و هەرچی هەمانە بەخششی خوایە سەرەنجامیش تەنها هەر بۆ لای ئەو زاتە دەگەڕێینەوە. ئەوانە چەندەها ستایش‌و رەحمەت‌و میهرەبانی هەر بەسەر ئەواندا دەبارێت لەلایەن پەروەردگاریانەوەو ئەوانە ڕێبازی هیدایەتیان وەرگرتووە.

وە لە (المسند)دا هاتووە لە پێغەمبەری خواوە (درودی خوای لێ بێت) کە فەرموویەتی ((ما من أحد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا اليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي، وأخلف لي خيراً منها، إلا أجاره الله في مصيبته، وأخلف له خيراً منها))[١]

واتە هەر کەس تووشی کارەساتێك هات‌و وتی: ((إنا لله وإنا اليه راجعون)) - هەموومان بەندەی خواین‌و هەمووشمان هەر بۆ لای ئەو دەگەڕێینەوە- خوایە گیان پاداشتم بدەرەوە لەسەر ئەم کارەساتەم‌و باشتر لەشوێنی دانێ بۆم، دەفەرمویت: ئەوا خوای گەورە پاداشتی دەداتەوەو باشتریش لەوەی بۆ دادەنێت کە لەدەستی داوە..

خاوەنی کتێبی (الطب النبوي) لەلاپەڕە (١٤٠-١٤١)دا دەڵێت: (ئەم قسانە گونجاوترین چارەسەرن بۆ کەسی تووشبوو بە هەر کارەساتێك‌و باشترین سوودی دەبێت بۆی لەو کاتەو لە داهاتووشیشیدا، چونکە دوو بنچینەی گەورە لەخۆ دەگرێت کە ئەگەر بەندەکانی خوا پێی ئاشنابن سەبووریان بۆ دێت.

یەکەمیان/ ئەوەیە کە مرۆڤو ئەهل‌وماڵیشی هەمووی مولکی خوای تاقانەن‌و بە ئەمانەت داینـاوە لەلای، ئەگەر ڕۆژێك لێی سەندەوە مافی خۆیەتی، هەروەها مرۆڤ لە کەنار دوو نەبوودایە (عدم)/ نەبوویەك لەپێش هاتنی‌و فەوتان‌و نەمانێکیش کە لەدوای

---

١ پێشەوا أحمد لە (المسند) و مسلم لە (الجنائز) دەرهێنانیان بۆ کردووە.

بوون دێت، ئەوەشی بەندەی خوا خاوەنێتی سوودێكی خوازراوی لە تەنها كاتێكی كەمدا هەیە بۆی وە هەروەها مرۆڤ خۆی ئەو شتەی لە نەبوون نەهێناوەتە بوون تا خاوەنی ڕاستەقینەی بێت، دیسان ئەو كەسەش لەدوای هاتنە وجودی لە بەڵا دەیپارێزێت مرۆڤ خۆی نیە، كەواتە بوونی ئەو شتە بەدەست ئەم نیەو هیچ كاریگەری یان خاوەنداریێتیەكی ڕاستەقینەی لەسەر نیە، لەبەرئەوە ڕێگەی پێ نەدراوە بەدەر لەوەی خاوەنە ڕاستەقینەكەی قبووڵیەتی ڕەفتاری پێوە بكات.

دووەم/ ئەوەیە كە چارەنووس و دوا مەنزڵی بەندەكان هەر بۆلای مەولای هەق خوای پەروەردگارە، هەر دەبێت پشت لە دنیا هەڵبكات و بەتاق و تەنیا بێتە بەردەم خوای گەورە هەروەك یەكەمجار كە دروستی كرد بەبێ ئەهل و بەبێ ماڵ و تیرەو تایەفە، بەڵام تەنها چاكەو خراپەكانی لەگەڵیدان، لەبەرئەوە ئەگەر ئەمە سەرەتاو ناوەڕاست و كۆتایی مرۆڤ بێت ئیتر چۆن دڵخۆش دەكات بەبوونی هیچ شتێك یان خەفەتبار دەبێت بە نەبوونی ئوە شتەی ەو دەیەویچت، كەواتە باشترین دەرمان بۆ ئەم دەردەی تەنها ئەوەیە بیر لە سەرەتاو پایانی ژیانی خۆی بكات، هەروەها یەقینی هەبێت كە ئەوەی تووشی بووە بە هەڵە تووشی نەبووە، بەڵكو حەتمی بووەو ئەوەشی بۆی پێش نەهاتووە دیسان حەتمی بووەو دەبوو بۆی پێش نەیەت.. خوای گەورە دەفەرموێت:

﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمۡ إِلَّا فِي كِتَٰبٖ مِّن قَبۡلِ أَن نَّبۡرَأَهَآۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٞ ٢٢ لِّكَيۡلَا تَأۡسَوۡاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمۡ وَلَا تَفۡرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمۡۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخۡتَالٖ فَخُورٍ﴾ (الحديد: ٢٢-٢٣) واتە/ هیچ بەڵاو ڕووودوێك لە زەویدا بۆتان پێش نەهاتووە كە لە (لوح الحفوظ)دا تۆمارمان نەكردبێت، پێش ئەوەی ڕووداوەكە پێش بێت، ئەو كارەش بۆ خوا زۆر ئاسانە. ئەمەش بۆ ئەوەی كە خەفەت نەخۆن بۆ ئەوەی لە كیستان چووەو بەوەش دڵخۆش و غەڕڕا نەبن كە پێمان بەخیشون، چونكە خوای كەسانی خۆبەگەورەزان و فەخر فرۆشی خۆش ناوێت...

هەروەها با ئەو کەسە لە دەوری خۆی بڕوانێت، دەبینێت خوای پەروەردگار هاوشێوەی ئەوەی بۆ هێشتووەتەوە کە لە دەستی داوە یان باشتریش لەوە، -ئەگەر ئارامگربێت و ڕازی بێت بە فەرمانی خوا- ئەوە لەبڕی ئەوەی کە لەدەستی داوە چەند قات باشترو چاکتری بۆ هەڵگرتووە. ئەمانە هەموو باشترین چارەسەرن بۆ کەسی مەینەتبار.

وە لە هەردوو (صحیح)ەکەیدا هاتووە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دووعای دەخوێند بەسەر یەکێك لە خێزانەکانیداو دەستی ڕاستی دەهێنا بەسەریداو دەیفەرموو: ((اللهم رب الناس، أذهب البأس، واشف أنت الشافي، لاشفاء إلا شفاؤك، شفاءً لايغدر سقماً)).

واتە/ ئەی پەروەردگاری هەموو کەس، ئەم ئازارەی لەسەر لابەرەو شیفای بدە هەر خۆت شیفادەریت و هیچ شیفایەك نیە جگە لە شیفای تۆ، شیفایەك هیچ دەردو نەخۆشیەك بەجێ نەهێڵێت.

لەم دووعایەدا ڕوودەکەینە پەروەردگارت و بە سیفاتە مەزنەکانی لێی دەپاڕێینەوە، بەوەی کە تەنها ئەو پەروەردگاری هەرچی بوونەوەرەو ئەو شیفادەری دەردانەو بەبەزەییترینە، بەم جۆرە پاڕانەوەکەت بریتی دەبێت لە داننان بەتاك و تەنهایی و جوامێری و پەروەردگارێتی زاتی (الله).

خۆ ئەگەر تۆ باوەڕێکی ڕەهات بە ئایەتەکانی خوا هەبێت ئەوە ئەو ئایەتە ئارامیەکی تەواوت پێ دەبەخشن بەجۆرێك ناتوانرێت بەیان بکرێت و بە زمان دەرببڕدرێت... ئەمەش بێگومان کار دەکاتە سەر کیمیای (پێکهاتە)ی لەش... دەی باوەڕبێنە بەڕێزم، باوەڕبێنە بە ئایەتەکانی خواو فەرموودەکانی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت)، چونکە هەر (الله)یە ئێمەی ئەفراندووەو هەر ئەویش دەزانێت چۆن چارەسەرمان دەکات و شیفامان دەدات... لەڕاستیدا ئەو هێمنی و ئارامیەی کە زۆر لە خەڵکی لەناویشیاندا ئەوانەی خاوەنی مەلایین دۆلارن ناتوانن بەدەستی بێنن، کەسی

ئیماندار بەبێ بەرامبەر بەدەستیان دەهێنێت. چونکە ئەو پێکەوەنووسانەی لەنێوان دووانەی ڕۆح‌و گەردو گەردیلەکاندا هەیە پەیوەندیەکە لێك ناکرێتەوە..

خۆی لەڕاستیدا لە هیچ جێگایەك لە ڕۆح پەی پێ نەبراوەو سەری لەبەر دەرنەکراوە، بەلام بۆ نزیك کردنەوە هەندێك جار ئێمە دەڵێین ئەندێشە لەلای کەسێك بیربکاتەوە یان خاترە لە دەروونی کەسێکدا ئیلهامی بۆ بێت یان متمانە لە دەروونی کەسێکی باوەڕداردا. هەست توانای پەیبردنی بە هیچ کام لەمانە نیە لەگەڵ ئەوەشدا هەر یەکە لەمانە شوێنەواریان لەسەر ژیانی خاوەنەکەی هەیە. هەر خاترەو ئەندێشەو متمانەیە مێژووی بۆ دروست دەکاتو ئاراستەی دەکاتو پلان بۆ ئامانجەکانی دەکێشێت، ڕەنگە هەر ئەویش ببێتە هۆی گۆڕینی ژیانی لە حالێکەوە بۆ حالێکی تر.

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾. (الاسراء: ٨٥) واتە/ پرسیارت دەربارەی ڕۆح لێ دەکەن (کە چیەو چۆنە؟) بڵێ: ڕۆح بەشێکە لە فەرمانی پەروەردگارمو بەدەست ئەوە، هیچتان لە عیلمو زانست پێ نەبەخشراوە تەنها بەشێکی کەم نەبێت.

وە جەستەی مرۆڤ وەك ئالەتێکی تۆکمە وایە کە ئەوپەڕی وردبینی لە دروستکردنیدا کرابێت، تیایدا ئەندازەو توندو تۆلی بەدی دەکەیت لە هەمان کاتدا جوانیو کاملی.. ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين: ٤).

ئەمەیە نهێنی جیاکردنەوەی ژیانی مرۆڤ، شتێکە هەرگیز ناتوانرێت دەستی لێ بدرێت یان ببینرێتن بەلام بوونی هەیە، بەبوونی ئەو مرۆ لە ئاژەڵو سەرجەم دروستکراوانی تر جیادەکرێتەوە... ئەو شتا شاراوە (ڕۆح)ە کە هەندێك کەس دەڵێن ڕۆح شتێکی هەمیشە نەمرە.. وە هەر ئەو ڕۆحەیە کە هاوتاو نزیکی نەفسی مرۆڤایەتیەو وەك لە قورئاندا هاتووە لەکاتی مردندا جیادەبێتەوە.

خوای گەورە ئەم چاکەیەی پێ بەخشینو لە ڕۆحی خۆی گیانی کرد بەبەر (ئادەم)داو بەمەش مرۆڤ لە تەنیشت بەشەرییەتیدا بووە خاوەنی ڕۆحێك کەهەموو خەسلەتەکانی ژیانی مرۆڤایەتی پێ داوە.

لێرەدا پرسیارێك لە خوێنەری بەڕێز دەکەم ئایا مرۆڤ چۆن چۆك دادەدات بۆ نەخۆشیەك با سەختیش بێتو چاکبوونەوەی قورسو ئەستەم بێت لەکاتێکدا ئەو خاوەنی ڕۆحێکە لە جەستەیدا؟ ئەوە بزانن کە کاری پزیشك ئەوەیە دەرمانی نەخۆشیەکەی تۆ بکات، تۆش ئەرکی ئەوەت لەسەر شانە لە بەرەنگاری بێ هیواییدا بوەستیو بەمەش ڕووبەڕوی ئەو مەیلە خراپانەی دەرونت بیتەوە کە لەم جۆرە بارودۆخانەدا کۆ دەبنەوە...دەروونت پڕکە لە چاکە... چونکە هەر دەروونێك پربوویێت لە چاکە مەحاڵە بێزاری ڕووی تێ بکاتو مەحاڵە ترس پێی لێ بنێت... چونکە ئایین هێزێکی هاندەری تیایە کە باشترین شتت لە دنیاو ئاخیرەتدا بۆ دەهێنێتەدی، لەبەرئەوەی باوەڕهێنان بە خوایەك دەسەلاتی هەموو شتێکی هەیە وامان لێ دەکات بیرکردنەوەمان هەقانی بێتو لە مامەڵەو کڕینو فرۆشتنو دادگەریماندا لێبوردەبینو لەگەڵ هەموو باوڕداران یەکمان خۆش بوێتو لەگەڵ غەیری خۆشماندا ئاشنایەتی پەیدا بکەین.

چونکە ئەو ئامادەییەی مرۆڤ هەیەتی بە تەنها ناگەڕێتەوە بۆ خەسڵەتە خاکیەکەی، بەڵکو ئەو ڕۆحەش کە خوا کردوویەتی بە بەریدا لەوەدا بەشدارە، ڕەنگە زانست لە داهاتوویەکی نزیك یان دووردا ڕاستەقینەیەکی زانستیمان بۆ ئاشکرا بکات سەبارەت بە پێکهاتە ناوەکیەکانی (ئەفیۆنەکان) لەسەرووی ئەوانیشەوەبێت کە باسمان کرد...

ئێستایش کاتی ئەوە هاتووە کورتەیەکی مێژوویی سەبارەت ئەندۆرفینەکان (Endorphins) بەیان بکەین کە لە سەرچاوەیەکی تازەوە سوودم لێ وەرگرتووە بەناوی بلیمەتی ژیان (عبقرية الحياة) لاپەڕە (٣٠٤-٣٠٥)داو لە دانانی (دافید فیثلوك و أليزابيث انتيبي)و لە وەرگێڕانی (ميشل خوری) ساڵی ١٩٩٥:-

(لە حەفتاکاندا خێزانی هۆرمۆنە دەماریەکان چەند ئەندامێکی تازەیان زیادکرد کە سروشتێکی سەیرو نامۆیان هەبوو ئەوانیش (مۆرفینەکان)ی ناو مێشك بوون، ماوەیەکی دوورودرێژە بیر لەوە دەکەنەوە کە مادەم ئەفیۆنەکان وەك مۆرفین‌و هیرۆیین کار دەکەنە سەر مێشك، ئەمە مانای بوونی چەند وەرگرێکی پەیوەندارە بەم ئەفیۆنانەوە لەناو خانەکانی مێشکدا.

وە لە ساڵی ١٩٧١دا (غولد سقین) لە (ستانفۆرد) پێشنیاری رێگەیەکی کرد بۆ دۆزینەوەی ئەم وەرگرانە دوای ماوەیەکی کەم لە زانکۆی (هوکنز) لەلایەن (سولومون سیندر وکانداس برت)ەوە ئەو ڕێگایە دیاری کرا، لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی نیویورك‌و لە هەمان کاتدا لەلایەن (اریك سیمون)و لە زانکۆی (اوبسالا) لەلایەن (لارس ترینوس)ەوە دیاری کرا. بەڵام بۆچی مێشك وەرگرەکانی مۆرفین‌و هیرۆیین لەخۆی دەگرێت؟ باشە ئەوە ناگەیەنێت کە مێشك بۆ خۆی چەند ماددەیەکی کیمیایی بەرهەم دێنێت کە هەمان سروشتی هەیە، بەتایبەت لە بونیەتێکی هاوشێوە؟ بەهەر حاڵ لە ٢ی أیار ١٩٧٥ دە هەریەکە (هوغزو هانس کوسترلیتز) لە زانکۆی (ابردین) لە سکۆتلەندا ئاشکراکردنی ئەو ماددەیان ڕاگەیاندو ناویان لێنا (ئەنکفالین) (واتە ئەوەی لەناو سەردایە). لە ساڵی ١٩٧٦یشدا (روجر غیومین): (ئەو مۆرفینانەی لەناو جەستە خۆیدا دروست دەبن)، لە ساڵی ١٩٧٩و لە یابان لە کۆلێژی (میزاباکی) هەریەکە لە (کنجی کانغاوا و هیز یوکی ماتسوو)و هەروەها لە پەیمانگەی پزیشکی لە زانکۆی غونما (مازاوو ایفاراشی) ماددەیەکی هاوشێوەی (دینورفین)یان اشکراکردو ناویان لێنا (ئەلفا-نیوئەندۆرفین) (ئەهۆی ئەو توانا زۆرەی تیایدایە ئەم ناوەی لێ نراوە)، وە لە کانونی یەکەمی هەمان ساڵدابوو کاتێك (غولد ستین) تێبینی کرد کە ئەوە ئەو (بیبتید)ەیە کە نزیکەی (٤) ساڵە دەستنیشانی کردووە ئەم ناوەی لێنا.

پاش ئەمە توێژینەوەکان چڕکرانەوە سەبارەت بە زانیاریەکانی تایبەت بە ئەم ماددانە، چەندین تیپ هەڵسان بە گرنگیدان بەم بابەتە، لەوانە: اود نفرید لە پەیمانگای

(روش)و شیغا تاوا ناكانیشی لە زانكۆی كیوتو، روبرت كریا لە (جننتش)و (إدهربت و میكائیل كومب) لە زانكۆی أدرغون...هتد.. لە ڕاستیدا ئەم گوێزەرەوە دەماریانە جۆرێكی تایبەتمەندبوون (گوێزەرەوەی دەماری وەستێنراو یان ڕاماو) كە وەك هۆرمۆنیش كار دەكەن و پەیامەكانی خۆیان بەمەودا دووریان زۆر نزیكەكان دەگەیەنن و كار دەكەنە سەر ئێش و ئازار، هەروەك بە چەند تاقیكردنەوەیەكی هەمەچەشنە (لەوانە تاقیكردنەوەكانی غیومین) سەلمێنراوە، هەروەهای كار دەكاتە سەر ئالیەتەكانی ئالوودەبوون بە خووە بینی بۆ جیاكردنەوەی چەند ماددەیەكی بە تواناتر لە مۆرفین یان هیرۆیین بە ڕێگای كیمیایی یان زیندەكاری بەبێ هیچ شوێنەوارێكی لاوەكی بەزیان، وەك ئومێد دەكرێت جگە لەمەش ئەم مادانە كە بە دەیان جار لە هیرۆیین بەتواناترن لەناو ڕیخۆڵەو گەدەو دركەدەماغ و چەند ناوچەیەكی تری لەشی مرۆڤدا دۆزراونەتەوەو هەروەها لە لەشی چەند ڕەگەزێكی تری مەمكدارەكان و بڕبڕەدارەكانیشدا)

خوێنەری بەڕێز پاش ئەم كورتە مێژوویەی لەسەر ئەم ماددانە باسم كرد، ئێستا ماهیەتی كیمیایی ئەم پێكهاتانە بۆ دەخەمە ڕوو كە لە لاپەڕە (٧٩)ی كتێبی (Modern concept in biochemsrty)دا وەرمگێڕاوە لە نوسینی (Robert C. Bohinsks) چاپی (١٩٨٣):-

(ئەندۆرفینەكان لە پلی ناوەڕاستی ژێر مێشكەڕژێندا دروست دەبن، دوانیان دۆزراوەتەوە كە پێنج لە ترشە ئەمینیەكان لەخۆ دەگرن و هەریەكەشیان جیاوازە لە جۆری ترشە ئەمینیەكانیدا، یەكێكیان ترشە ئەمینی پێنجەمی (میتیومین- Methionine)ی تێدایە كە بە (میت-ئەنكفالین-Enkaphalin (met)) ناودەبرێت، ئەوی تریان ترشە ئەمینی پێنجەمی بریتیە لە ترشەئەمینی (لیوسین- leucine) و بە (لیوئەنكفالین enkophalin (Leu)) ناو دەبرێت، لەگەڵ ئەو جیاوازیە كەمەی نێوانیان كەچی كاریگەری (میت ئەنكفالین) بۆ نەهێشتنی ئازار بیست

ئەوەندەی (لیوئەنکفالین) بەهێزترە، ئەوەش بزانن کە خەسلەتی لابردنی ئازار یەکێکە لە کارەکانی ئەم پێکهاتە بیبتیدیە ئەمنیونیانە لە زیندەوەراندا..

هەروەها چەند جۆرێکی تر لە (بیبتیدیە ئەمنیونیەکان) لە مێشکدا دۆزراونەتەوە، وەك (دینۆرفین-Dynorphin) کە لە (١٣) ترشە ئەمینی لەخۆ دەگرێت‌و (بیتا ئەندۆرمین-B) کە (٣١) ترشە ئەمینی تێدایە.. ئەوش بزانن کە ئەفیونە بیبتیدیەکان لە ئاوێتەیەکی گەورەوە دروست دەبن کە هیچ چالاکیەکی ئەفیونی تێدا نیە. بۆ نموونە ئاوێتەی بیتائەندۆرفین لە ئاوێتەی (البیتا لیبوتروبین) پەیدا دەبێت کە (٩١) ترشە ئەمینی تێدایەو هیچ چالاکیەکی ئەفینی نیە.

بەڕێزم/ ڕوو لە پەروەردگارت بکەو بەبێ زانیاری مشت‌و مڕ مەکە، ئێمە خۆ هێشتا لەسەرەتای ڕێداین، خوا دەزانێت دوای سەدەیەك دوو سەدەی تر زانست چیتر ئاشکرا دەکات، هەرگیز دوورنیە کە زانست بێتە هۆی ئەوەی خەڵکانێکی زۆر لە زانایان‌و غەیری ئەوانیش بێنە ناو ئەم ئایینەو ملکەچی بۆ بنوێنن وەك ئێستا.

وە لە کۆتاییدا دەمەوێت خوێنەری بەڕێز ئاگادار بکەمەوە کە بەکارهێنانی ئەو تلیاکەی (حشیش) بۆ هێمن کردنەوە لە سەرجەم وڵاتانی جیهاندا قەدەغە کراوە، جیاوازە لە مادده هێمنکەرەوەکان واتە لەگەڵ ئەو ئەفیونانەی کە لەناو لەشی مرۆڤ خۆیدا دروست دەبن، زۆر لێك جیاوازن، حەشیشە بەرگری مرۆڤ لاواز دەکات لەبەردەم نەخۆشیەکاندابەهۆی لەناوبردنی بەردەوامی خرۆکە سپیەکانی خوێنەوە. هەروەها ئەنیمیای تیژ (کەم خوێنی) دروست دەکات‌و هۆرمۆنی پیاوێتی لاواز دەکات بە تایبەت (تیستیرۆن)و ئەمەش دەبێتە هۆی نەزۆکی لە زۆرێك لە پیاواندا، ئەمە جگە لەوەی سیەکان شی دەکاتەوەو گۆڕانکاری شێرپەنجەییان تێدا دروست دەکات. هەروەها دەمەوێت یەك خاڵی گرنگ بخەمەڕوو بۆ خوێنەری بەڕێز ئەویش ئەمەیە:- ئێستا تۆ شارەزابوویت لەوەی کە خوای گەورە لە لەشدا بەدی هێناوە لە ئاوێتەی ئەندۆرفینەکان‌و غەیری ئەوانیش لەگەڵ کاریگەرییان لە جەستەدا، باش بزانە کە ئەم

ئاوێتانە بە ویستی خوا نەبێت کار ناکات، هەرگیز ناکرێت کاری ئەو ماددانە بە تەنها بگەڕێنینەوە بۆ خۆیان، هەتا ئەوەش ڕاست نیە بڵێین خوای گەورە لە فلانە ماددەدا فلانە خەسلەتی بەدی هێناوەو پاشان وازی لێ هێناوە بۆ خۆی کاری خۆی بکات، بزانە کە ئەگەر خوا نەیەوێت لە هیچ کاتو لە هیچ جێگایەك کار ناکەن.

ڕێبازی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لە وەرزش‌و کەمکردنەوەی کێشدا...

ئەم باشانە لەخۆ دەگرێت:

- پێشەکی.
- گوزەرێك بەناو فەرموودەکانی پێغەمبەردا (درودی خوای لەسەر بێت).
- وەرزش‌و دابەزینی کێش.
- کێش‌و نەزۆکی.
- چەوری‌و هۆرمۆنەکان.
- مەلەوانی‌و فەرمودەی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت).

پێشەکی

باش وایە هەندێك زاراوەی وەرزشی بۆ خوێنەر بخەمەڕوو تاوەکو بۆی ئاسان بێت پۆلێنیان بکات‌و بەراوردیان بکات لەگەڵ ئەو وەرزشەی پێغەمبەرمان (درودی خوای لەسەر بێت) هانی داوین بۆ ئەنجامی بدەین.

زۆر گرنگە جیاوازی لەنێوان دوو جۆر مەشقدا بکەین: مەشقی ئۆکسجینی‌و مەشقی نائۆکسجینی..

لە وەرزشی ئۆکسجینیدا[1] وەك ڕاکردن بۆ مەودایەکی درێژ، توندی تیایدا ناگاتە ئەوپەڕی، بەڵکو لەم جۆرەدا ڕێژەی دوانۆکسیدی کاربۆن بۆ ئۆکسجینی بەکارهاتوو لەکاتی هەناسەدانەوەدا دادەبەزێت... چونکە لەم جۆرە مەشقانەدا مرۆڤ ووزە لە ئۆکساندنی ترشە چەوریەکانەوە بەدەست دێنێت کە لە ئەنجامی شیبوونەوەی چەوری‌و بەکاربردنیدا دروست دەبێت، ئەمەش پاش تەواوبوونی (کلوکۆز)ی هەڵگیراو، لەم حالەتەدا ماسولکە هەلدەستێت بە ئۆکساندنی ترشە چەوریە ئازادەکان، هەروەها لێرەدا بڕی (کینۆنات) لە خوێندا زیاد دەکات کە لە ئەنجامی گۆڕانی چەوریە خۆراك لە جگەردا بەرهەم دێت.. ئەم کینۆنانەش لەلایەن ماسولکەوە وەك ماددەیەکی سەرەتایی بەکاردەهێنرێت پاش چنینەوەیان لە خوێندا بەمە بۆمان دەردەکەوێت کە بەزو چەوری بە مەشقە ئۆکسجینیەکان زیاتر دەتوێتەوە هەتا مەشق‌و ڕاهێنانە نائۆکسجینیەکان کە دواتر بە ویستی خوا دێینە سەر باسیان.

تۆیش ئەگەر ویستت زیاتر ئاشنابیت بەو جۆرە وەرزشانەی کە دەچنە بازنەی مەشقە ئۆکسجینیەکانەوە بگەڕێرەوە بۆ کتێبی (Understanding Health) چاپی ساڵی (١٩٨٢) لاپەڕە (٨٢)، کە تیایدا دانەر هەریەکە لە مەلەوانی‌و ڕێ کردن‌و ڕاکردن‌و پاسکیل سواری‌و هەلخلیسکانی سەر بەفری خستوەتە کۆمەڵەی مەشقە

---

[1] Text book biochemistry with clinical correlation, page ٥٩٣,١٩٩٣, prof. Thomas Delvin.

ئۆکسجینیەکانەوە... وە مەلەوانی بەوە وەسف کردووە کە تواناو بەرگری باش دەکات هەروەها دەڵێت کە ئەم مەشقە ئۆکسجینیانە دڵ‌و سییەکان بەهێز دەکەن‌و سوڕی خوێن چالاك دەکەن، وەك وتمان دەبێت بزانین کە لەم جۆرە مەشقانەدا توندی هەیە بەڵام ناگاتە ئەوپەڕی..

هەرچی مەشقە نائۆکسجینیەکانیشە/ ئەو جۆرە ڕاهێنانەیە کە تیایدا پێویستت بە ئۆکسجین زیاتر دەبێت لەوەی کە بەشێوەیەکی ئاسایی وەری دەگریت. باشترین نموونەیش لەم جۆرە وەرزشانە ڕاکردن یان ڕۆیشتنی خێراو بەرزکردنەوەی قورساییە، کە تیایدا توندی دەگاتە ئەوپەڕی، هاوکاری نێوان ئەندامەکانی ناوەوەی لەش لەم جۆرە وەرزشانەدا زۆر کەم دەبێت بۆ وەڵامدانەوەی ئەم وەرزشە، چونکە لەم حاڵەتەدا ماسولکەکانی لەشی مرۆڤ پشت بە خۆراکە هەڵگیراوە ناچەوریەکان دبەستن (وەك گلایکۆجین)و (فوسفوکریاتین) و لێرەدا ماسولکە تواناو هێز لە ماددەی (ادینوسینی سیێ فۆسفاتی وەردەگرێت کە بە (ATP) کورتکراوەتەوە)، لەناو ماسولکەکاندا بەشێوەیەکی خۆیی ئاوێتەکان ەر لەنویێ دروست دەکرێنەوە لەسەر حیسابی ماددەی (فوسفوکریاتین)، لەم جۆرە وەرزشە نائۆکسجینیانەدا مولولەکانی خوێن لە ماسولکەکاندا تەسك‌و چوووەوەیەکن وەك ئەوەی لێرەدا ماسولکە لە ئەندامەکانی تری لە جیابوویێەوە لەڕووی بەدەستهێنانی ووزەوە.

وە جیاوازی نێوان مەشقی ئۆکسجین‌و نائۆکسجین ئەوەیە: یەکەمیان زیاتر جێگەی گرنگی پێدانە، چونکە ئاساییە کە لەش لەباری خۆراکی باشدا هێندەی پێویست کلوکۆزو گلایکۆجین کۆناکاتەوە تاوەکو ئەو وزەیە دابین بکات کە مرۆڤ پێویستی پێی دەبێت لەکاتی ڕاکردن بۆ ماوەیەکی درێژ، هەروەك وتمان لەکاتی ڕاکردندا بۆ ماوەیەکی درێژ ڕێژەی دوانۆکسیدی کاربۆن بۆ ئۆکسجین لەکاتی هەناسەدانەوەدا دادەبەزێت ئەمەش ئاماژە دەکات بەوەی کە بەشێوەیەکی هەنگاو بەهەنگاوو بە کەمبوونەوەی گلوکۆزی هەڵگیراو، لەش ڕوودەکاتە بەکارهێنانی ترشە چەوریە

ئازادەکان، وەك لە حالەتی بەڕۆژووبوون، کە لێرەدا ماسولکە ترشە چەوریەکان دەئۆکسێنێت لەبری گلوکۆز، چونکە ترشە چەوریەکان زیاتر دەست دەکەون بۆ کرداری گۆڕینی خۆراك (التمثیل الغذائي).

کەواتە مەشقە ئۆکسجینیەکان لەڕووی کرداری گۆڕینی خۆراکەوە بەسودترن لە مەشقە نائۆکسجینیەکان.

ڕێکردن (المشي) لە فەرموودەکانی پێغەمبەردا (درودی خوای لەسەر بێت):

هەرچی سەبارەت بە ڕێ کردنە ئەوە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) هانی داوینو فەرموویەتی: ((كل خطوة يخطوها أحدكم الى الصلاة يكتب لـه بها حسنة ويمحى عنه بها سيئة)) [1]

واتە بۆ هەر هەنگاوێك كە یەكێك لـە ئێوە دەینێت بۆ نوێژكردن، چاكەیەكەی بۆ دەنوسرێتو خراپەیەكیشی لەسەر دەسرێتەوە.

ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی كە ڕۆیشتن بۆ مزگەوت وەرزشە سەرەڕای پاداشتو سڕینەوە گوناه.

خوێنەری بەڕێز/ سەیری بەزەیی خوای بەدیهێنەرو سۆزی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) بكە بۆ ئیمانداران بەسوود لەسەر سوود... وەرزشو پاداشت، سڕینەوەی گوناه... بەڕاستی هەق وایە لۆمەو سەركۆنەی خۆمان بكەین ئەگەر كەمتەرخەمی بكەین بەرامبەر ئەم ئایینە ڕێكو ڕاستەو بەرامبەر ڕاسپاردەكانی پێغەمبەری خۆشەویستمان.

بڕوانە/ وەك ئەوە وایە پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) پێمان بڵێ: بەیەك هەنگاو ئەوەندەو ئەوەندە پاداشتت دەست دەكەوێت سەرەڕای ئەوەی دەبیتە مرۆڤێكی بەهێزو لەش ساغ، چونكە هەروەك لە ئازیزمان (درودی خوای لەسەر بێت) ڕیوایەتكراوە باوەڕداری بەهێز باشترو خۆشەویستترە لای خوا لە باوەڕداری لاواز، لە هەموویاندا خێرو چاكە هەیە. [2]

---

١ پێشەوا أحمد لە أبی هریرەوە (خوا لێی ڕازی بێت) گێڕاویەتیەوە. ئەلبانی دەڵێت: فەرموودەیەكی (صحیح)ە (الجامع الصغیر) (٤٥٢١).

٢ فەرموودەكە: ((المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير)).

پاك‌و بێگەردی بۆ خوا! پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) هانمان دەدات ڕێگا بکەین‌و مژدەی پاداشت‌و خێرمان پێ دەدات، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە غافڵین لە بەجێهێنانیداو غەیری ئێمە ئەنجامی دەدا، بەڕاستی بەداخەوە.

ئەگەر سەیری پەڕاوەکانی سیرەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بکەین کە چۆن بەڕێگادا ڕۆیشوە، دەبینین ئازیزمان وەها بە توندی بۆ پێشەوە هەنگاوی دەنا وەك ئەوەی بە قاچی لە جێگایەکی بەرزەوە دابەزێتە سەر زەوی، ئەمەش دەقی ڕیوایەتەکەیە: ((إنه اذا مشى (ﷺ) تكفأ كأنما يخط من صبب))[1]

خوێنەری بەڕێز/ لەلایەکی تریشەوە بڕوانە لە کتێبی (Understanding Health) کە لەلایەن زانا پسپۆڕە ڕۆژئاواییەکانەوە دانراوە سەبارەت بە ڕێ کردنی بەهێز چی نوسراوە[2]، ئەوەتە یەکێکیان دەڵێ: مەشقە هەواییەکان وەك ڕۆیشتنی بەهێز یان چالاك (Vigrous Walking) دەبێتە هۆی بەهێزکردنی دڵ‌و سی‌و سوڕی خوێن.

بەڕێزان/ بڕوانن‌و پاشان بیربکەنەوە، دەبینن کە ئەوەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لە ڕشتنیدا ئەنجامی داوە زمانحاڵی تازەترین لێکۆڵینەوەیە کە لەم چاخە نوێیەدا لەسەر پزیشکی وەرزشی نوسراوە، پاشان با بەراوردێك بکەم لەنێوان ڕۆیشتنی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) کە هەروەك پێشتر باسم کرد قاچی پیرۆزی بەرز دەکردەوەو هەمووی بە تەواوی لەسەر زەوی دادەنایەوە، واتە قاچی پیرۆزی هەر لە پاژنەیەوە هەتا پەنجەکانی بەر زەوی دەکەوت، لەگەڵ ئەوەی

---

[1] الرحيق المختوم- دانانی (صفی الرحمن المباركفوری) سالی ١٩٩٧، لاپەڕە (٤٩٨) هەروەها کتێبی (الشمائل المحمديه) (٨-٣٢).

[2] چاپی ٩٨٢، لاپەڕە ٨٣.

پرۆفیسۆری ڕوسی (دمتری دونسکوی) کە لە دیارترین شارەزایانی بواری (میکانیکی ژیان)ە لە یەکێتی سۆڤیەتدا، نووسیوەتی‌و دەڵێت[١]:

(بەهۆی ڕۆیشتنی هەڵەوە تووشی جۆرەها نەخۆشی لە بڕبڕەی پشت‌و کرکڕاگەکانمان دەبین، خەڵکی وا هەیە کە بەڕێدا دەڕۆن پاژنەی پێڵاوەکانیان دەکێشن بە زەویدا کە دەبێتە هۆی دروست بوونی چەند خورپەیەك (صدمات) کە لە بڕبڕەی پشتەوە بە سەر دەگەن‌و بە تێپەڕبوونی کات ئەم خورپانە دەبنە هۆی خزانی ئەو سەرینانەی (خەپلەکانی) نێوان بڕبڕەکان‌و پەستان دەخاتە سەر دەمارەکان ئەمە جگە لەوەی دەبێتە هۆی کرژبوونی ئەو شانانەی ئێسکی پێ بەیەکەوە دەبەستنەوە.

لەبەرئەوە بۆ ئەوەی سوودی تەندروستی لە ڕۆیشتنمان وەرگرین‌و پارێزگاری لە بنیاتی لەشمان بکەین لە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی پەیکەرە کۆئەندام‌و جومگەکان، پێویستە بە بەردەوامی ئاگامان لە شێوازی ڕۆشتنمان بێت، سەرەتا بە جوولەیەکی بەهێزی ماسولکەکانی حەوزو ڕان دەست پێ بکەین تا پێیەکانمان بەتەواوی بەر زەوی بکەون لە پاژنەمانەوە تا پەنجەکان ئەمەش دەبێتە هۆی هەڵمژینی ئەو خورپانەی لە ئەنجامی کێشانی بە زەویدا دروست بوون.

هەروەها مرۆڤ پێویستە پارێزگاری لەباری دروستی لەشی بکات بەجۆرێك کە بڕبڕەی پشتی قنج‌و قیت بە گۆشەیەکی وەستاو بهێڵێتەوەو سکیشی بۆ ناوەوەو سەریشی بەرزکاتەوە.

چاو لە ڕۆیشتنی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بکە کە چۆن لە پەڕاوەکانی سیرەدا باسکراوە... ئەو بە توندی بەرەو پێشەوە دەڕۆیشت‌و وەك ئەوەی قاچی لە جێیەکی بەرزەوە بخاتە سەر زەوی.. کەواتە کاتێك مرۆڤ قاچی بەرزدەکاتەوە ئیللا جولەیەکی بەهێز لە ماسولکەکانی حەوزو ڕاندا دروست دەکات.

---

[١] الجديد في العلوم عن Sputnik والتكنولوجيا. ١٩٨٨. ژمارە (١) لاپەرە ٣٦،٣٧.

بەڕێزان! ئیتر لەدوای ئەم هەموو ڕوونکردنەوانە چی؟ مەگەر دەکرێت ئەم هەموو شتانەی کە پێ بەپێی زانست لە سەردەمی پێشکەوتن و تەکنەلۆجیادا دەڕۆن لە پیاوێکی نەخوێندەوارەوە بە ڕێکەوت دەرچووبێت؟ نەخێر! بەڵکو ئەوە پێغەمبەری خوایە (درودی خوای لەسەر بێت)و لە خوای ئاسمان و زەویەوە نیگای بۆ هاتووەو هیچ شتێك بە ئارەزووی خۆی نالێت و هیچ کارێك لەخۆیەوە ئەنجام نادات و هەرگیز هەنگاوێکی بۆ هەر کارێك نابێت بە ڕێنمونی پەروەردگاری بووە. ئیتر با نەهێڵین بە هیچ شێوەیەك گومان لەم ئایینە لە دڵماندا دروست بێت.

با بگەڕێینەوە سەر سوودێکی تری ڕێکردن کە (د.حسان شمس پاشا) باسی دەکات و دەڵێت: (ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی ڕێك و پێك زۆر سوودت پێ دەگەیەنێت لە چارەسەرکردنی گیریدا (إمساك).

هەروەها سوودێکی تری وەرزش ئەوەیە پەرێشانی (کابة) لادەبات و هەر مرۆڤێك چالاکی وەرزشی هەبێت بەرگریەکی بەرزی هەیە دژی پەرێشانی... ئەمە لە لاپەرە (٣٥١)ی کتێبی (The Olympic book of sport medicine)دا هەیە کە لەلایەن (A. Dirix, H.G. Kunttgen and K.Tittel)ەوە ساڵی (١٩٨٨) دانراوە.

نیشانە گرتنەوە لە فەرموودەی پێغەمبەری خوادا (درودی خوای لەسەر بێت)

ئەو نیشانە گرتنەوەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) باسی کردووە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی باڵەکان، چونکە ئەگەر وردبینەوە لە تیرهاوێشتن دەبینین ماسولکەکانی هەردوو دەستو بازوو بەهێز دەکات، سەرەڕای ئەمەش ئەم وەرزشە پێویستی بە دامەزراوی (ترکین)ێکی زەیینی زۆر هەیە بۆ ئامانجەکە، ئەمەش مرۆڤ فێری وردبینیو تەرکیز دەکاتو وای لێ دەکات لە هەموو کاروبارەکانی ژیانیدا وردبین بێت... بەڕاستی ئەم وەرزشە پەروەردەیەکی فیکریە بۆ ئەو کەسە... چونکە مرۆڤ لەکاتێکدا بەدوای کارو بارەکانیەوەیە، جا مامۆستای زانکۆ بێت یان پزیشك یان کرێکار یان هەر ئەرکێکی تری هەبێت، زۆر ورد دەبێتو هەمیشە تەرکیز دەخاتە سەر ناوەڕۆکی پسپۆڕیەکەیو بە ڕوونکردنەوەی سادەو سەرزارەکی ڕازی نابێت.

تۆش خوێنەری بەڕێز ئەگەر ئارەزووی ئەم جۆرە وەرزشەت نیەو حەزت لێ ناکەیت، بزانە کە یەکێکە لە یاریە ئۆلۆمپیەکانو خولیای زۆر کەسە.. پاكو بێ گەردی بۆ خوا کە ئەو وەرزشەی پێغەمبەری خوا (ﷺ) ڕایسپاردووین بە کردنی، ئێستا لەناو یاریە ئۆلۆمپیەکاندایە. بۆچی نا، لەکاتێکدا هەم وەرزشەو هەم پەروەردەیەو هەم خۆشیە..
وە هەرچی ئازیزمان (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمانی پێ کردووین لەپێناوی ئەوەدایە ژیانێکی تەندروست بەسەر بەرینو ببینە خاوەن جەستەیەکی بەهێز.. ژیریەکی مەزن کە لە کارەکانمادا وردبینو لە کاروبارە دنیاییەکاندا تەرکیزمان دەبێت..

ئەسپسواری‌و فەرموودەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت):

ئیبن ماجە لە (کتاب الجهاد)ی (سنن)دا لە (عقبەی کوڕی عامری جهیمی) (خوا لێی ڕازی بێت) گێڕاویەتیەوە، دەڵێت: پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی: ((ارموا وأركبوا، وأن ترموا أحب الي من أن تركبوا، وكل ما يلهو به المرء المسلم باطل إلا رميه بقوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبتة امرأته فنهن من الحق)). ئەهلی (السنن) بە سەنەدێکی ڕاست گێڕاویانەتەوە.

ماناکەی/ تیر ئەندازی‌و ئەسپسواری بکەن، وە من تیرئەندازیم پێ خۆشترە بۆتان لە ئەسپسوای، هەر شتێك موسڵمان سەرقاڵ بکات بە ڕابواردن پوچەڵ‌و ناڕەوایە مەگەر خۆی بە تیر هاوێشتن یان ڕاهێنانی ئەسپ خەریك بکات یان یاری لەگەڵ خێزانیدا بکات، ئەمانە هەق‌و ڕەوان.

پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) پێشبڕکێی دەکرد لەگەڵ دەستە سوارانداو هەروەها بەسەر حوشترەکەیەوە کە بە (العضباء) ناسراوبوو پێشبڕکێی دەکرد، لەڕاستیدا ئەم وەرزشانە کە ئێستا خراونەتە ناو یاریە ئۆلۆمپیەکان، هێزو لەش سووکی بە مرۆڤ دەبەخشن، سەرەڕای ئەوەی جێ بەجێ کردنی فەرمانی پێغەمبەری خوایە (درودی خوای لەسەر بێت).

زۆربەی ئەو وەرزشانەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمانی ئەنجامدانیان کردووە لە مەشقە ئۆکسجینیەکانن کە تیایدا توندیەك هەیە بێ ئەوەی بگاتە ئەوپەڕی، هەروەك باسمان کرد ئەم مەشقە ئۆکسجینیانە دەبنە هۆی شیبوونەوەی چەوری زیادە لە لەشداو پاراستنی کێشی ئاسایی‌و سروشتی لەش، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە وەرزشە نائۆکسجینیەکان سوودمەند نین، بەڵکو ئەوانیش سوودی خۆیانیان هەیەو هەروەك دەبنە هۆی بەهێزکردنی ماسولکەکان، ئەوەتە ڕاکردنی خێرا یان ڕۆیشتن بۆ دووریەکی کەم لەلایەن پێغەمبەری خوا (درودی خوای

لەسەر بێت) ئەنجام دراوەو پێی لێ ناوە. لە خاتوو عائشەوە (خو لێی ڕازی بێت) گێڕاویانەتەوە فەرموویەتی: (پێغەمبەری خوا پێشبڕکێی ڕاکردنی لەگەڵ کردم لێم بردەوە، پاشان دوای ماوەیەك پێشبڕکێمان کردەوە ئەو لە منی بردەوەو فەرمووی ((هذه بتلك)) واتە/ یەك بەیەك.. فەرموودەکە أبوداود بە سەنەدێکی دروست گێڕاویەتیەوە. هەروەها پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) زۆرانبازی کردووە لەگەڵ پیاوێك کە بە (ركانە) ناویان دەبردوو بە پیاوێکی بەهێزو توانا ناسرابوو پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) سێ جار دای بەزەویدا.

بەڕاستی سەروەرمان بە کردەوە فێرمان دەکات حەزمان لەم وەرزشانە بێت..

وەرزش‌و کەمکردنەوەی کێش:

لە (جعد)ەوە (خوا لێی ڕازی بێت) پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) پیاوێکی وەرگنی بینی بە پەنجەکانی ئاماژەی بۆ کردوو فەرمووی ((لوكان هذا في غير هذا لكان خيرا لك)).[1]

واتە/ ئەگەر ئەمە لێرە نەبووایە باشتربوو بۆت، بەمانایەکی تر، ئەگەر ئەم گەورەیە لە عەقل‌و باوەڕدا بووایە باشتربوو کە لە ورگدا بێ سوود کۆبۆتەوە، بڕوانە لە ڕاستیدا ورگ زلی کۆبونەوەو کەڵەکەبوونی چەوری‌و بەز دەگەیەنێت لە لەشدا کە چەندین نەخۆشی بەدواوەیە وەك کۆلیسترۆل (چەوری) خوێن‌و (کلیسریداتی سیانی) هەروەها قەڵەویی زیاد لە سنور خاوەنەکەی تووشی شەکرەو چەند نەخۆشیەکی سەردەمی دەکات.

خوێنەری بەڕێز/ ئەگەر بڵێم ئەو فەرموودەیەی پێشوو کەی دەربارەی کابرای ورگن دەدوێت ئاماژەیەکە لە پێغەمبەرەوە (درودی خوای لەسەر بێت) بۆ خاوەنەکەی تا لە کێشی لەشی خۆی ڕزگار بکات، هەرگیز مەڵێ وانیە. ئەمەش لە توانادا هەیەو دەتوانرێت بکرێت، ئەگەر لە توانادا نەبووایە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمانی پێ نەدەکردین.

وە هەر کەسێك ئەو فەرمانانە بەجێ بهێنێت دەبێتە خاوەنی جەستەیەکی ساغ‌و سەلامەت، وەك وتراویشە عەقلی ساغ لە جەستەی ساغدایە، هەروەها بە زیادبوونی عەقل‌و ژیری باوەڕیش زیاد دەکات.

لەپاشان، خوێنەری بەڕێز وردبەرەوە: پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) نایەوێت کە جەستەمان دیمەنێکی شێواوی قەڵەو و ورگنی هەبێت، بەڵکو فێرمان دەکات کە بخۆین‌و زیادەڕەوی لە خواردن نەکەین تا قەڵەو نەبین، هەروەك هانمان

---

[1] ابن أبي الدنيا وطبراني بە ئیسنادێکی باش ڕیوایەتیان کردووە لەگەڵ حاکم‌و بەیهەقی.

دەدات بۆ ئەنجامدانی جۆرەها وەرزش تا پارێزگاری لە تەندروستمان بکەین، ئەمە جگە لەوەی پاداشتەکەیشی وەردەگرین. لەڕاستیدا هەم وەرزشەو هەم خۆشیەو هەم پاداشتیشە...

دکتۆری نەشتەرگەری (عبدالرزاق گەیلانی) خاوەنی کتێبی (الحائق الطبیة في الاسلام) لە لاپەڕە (١٧٦)ی کتێبەکەیدا دەڵێت: (وە هەرچیەك زیا لەوە مرۆڤ بیخوات دەبێتە بار بەسەر لەشیەوەو بەفیڕۆدانی ماڵ‌و سامانیشە. چونکە ئەو زیادەیە یان ئەوەتا لەش لەگەڵ پاشەڕۆدا فرێی دەداتە دەرەوەو بەمەش دڵ‌و جگەرو گورچیلەکان‌و سییەکانیش ماندوو دەکات، یان لەشێوەی چەوریداو لەژێر پێست‌و لەدەوری ڕیخۆڵەکان‌و ماسولکەکان‌و دەوری مولوولەکانی خوێن کەلەکە دەبێت‌و دەبێتە هۆی ڕەقبوونی مولوولەکانی خوێن‌و پیربوونی ئەندامەکانی لەش‌و زیادکردنی کێشی لەش کە ئەمەش ئەرکێکی زیاتر دەخاتە سەر دڵ، چونکە هەریەك کیلۆگرام زیادبکات لە کێشی نموونەیی هەر کەسێك لەگەڵیدا درێژی بۆڕییەکانی خوێنیش لە لەشیدا سێ کیلۆمەتر زیاد دەکات کە پێویستە دڵ خوێنی پێ بگەیەنێت، لەکاتێکدا تەنها بۆ ئەوە دروستکراوە کە خزمەتی کێشێك بکات لەنێوان (٦٠-٧٠) کگم دا، کەچی ناچاردەبێت خزمەتی (٩٠کگم) یان (١٠٠کگم) بکات ئەمەش تووشی شەکەتی‌و دوابەدوای ئەوەش بەزوویی نابویتی دەکات).

لەبەرئەمەشە لە پێغەمبەری خوایان (درودی خوای لەسەر بێت) گێڕاوەتەوە فەرموویەتی: ((اللهم اجعل رزق ال محمد قوتاً)) لە ڕیوایەتێکی تردا (کفافاً). واتە/ خوایە گیان ئەوەندە ڕۆزی ماڵی محمد بدە کە پێی بژین. (هەردوو شێخ ڕیوایەتیان کردووە).

پێشەوا عمر (خوا لێی ڕازی بێت) دەیفەرموو: (نەکەن زۆر خۆری بکەن لە خواردن‌و خواردنەوەدا، چونکە ئەم کارەتان لەش تێکدەداتو دەرگای نەخۆشی دەکاتەوەو دەرهەق نوێژەکانتان تەمەڵتان دەکات، لەبەرئەوە هەمیشە مامناوەند بن تیایاندا کە

ئەمە باشترە بۆ لەشتان وە لە زیادەڕەوی دوورتان دەخاتەوە، خوای گەورە هەتا زاناو پیاوی ئایینیشی ڕق لێ دەبێت ئەگەر قەڵەوبێت، مرۆڤ ئەو کاتە تیادەچێت کە ئارەزوو و حەزەکانی بدا بەسەر ئایینەکەیدا) أبونعیم لە (الحلیە)دا ڕیوایەتی کردووە (کنز العمال ٨/٤٦).

لەبەرئەوەیە لە ساڵێکدا مانگێك کراوەتە مانگی بەڕۆژووبوونو ڕۆژووی دووشەممانو پێنج شەممان وە سیانزەهەم ڕۆژی مانگو چواردەهەمو پانزەهەم (ڕۆژە سپیەکان-الایام البیض) کراوەتە سوننەت، تاوەکو پاشەڕۆ و زیادەی لەش فڕێ بدرێتو کێشی لەش بچێتەوە باری ئاسایيو نموونەیەکەی خۆی.

پێشەوا مسلم لە صەحیحەکەیدا لە (کتاب فضائل الصحابة)دا لە عمرانی کوڕی حصین (خوا لێی ڕازی بێت) دەگێڕێتەوە، پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی: ((إن خیرکم قرني، ثم یلونهم، ثم یلونهم، ثم یکون بعدهم قوم یشهدون ولایستشهدون ویخونون ولایؤتمنون، وینذرون ولایوفون، ویظهر فیهم السمن)).

واتە/ باشترینتان ئەم کۆمەڵەتانە کە تا ئێستا من لەناوتاندام پاشان ئەوانەی لەدوای ئێوە دێن، لەدوای ئەوانەش خەڵکانێك دێن شایەتی دەدەن بەبێ ئەوەی داوای شایەتیان لێ بکرێت، ناپاکی دەکەنو جێی متمانە نین، نەزر دەکەنو جێ بەجێی ناکەن، قەلەوی لەناویاندا پەیدادەبێت...

(ولایؤتمنون) وە لە هەندێك نوسخەدا بە (یؤتمنون) هاتووە، واتە ئەوەندە بەئاشکرا ناپاکی دەکەن کە جێگایەك بۆ ئەمانەتو متمانە ناهێڵنەوە.

هەروەها بخاری لە کتێبی (شهادات) لە (عمرانی کوڕی حصین) (خوا لێی ڕازی بێت) گێڕاویەتیەوە دەڵێت: پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: ((خیرکم قرني، ثم الذین یلونهم، ثم الذین یلونهم))

واتە/ باشترینتان ئەم نەوەیە کە ئێستا منتان لەناودایە، پاشان ئەوانەی لەدوای ئەوان دێن، پاشان ئەوانەی لەدوای ئەوان دێن).

عمران دەڵێ: نازانم پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دوو سەردەم یان سێ سەردەمی باسکرد؟ پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: ((إن بعدكم قوماً يخونون ولايؤتمنون، ويشهدون ولايستشهدون، وينذرون ولايوفون ويظهر فيهم السمن)).

واتە/ لەدوای ئێوە خەڵکانێك دێن ناپاکی دەکەن‌و جێی متمانە نین، شایەتی دەدەن‌و بانگ ناکرێن بۆ شایەتیدان، نەزر دەکەن‌و بەجێی ناهێنن‌و قەڵەوی لەناویاندا پەیدادەبێت..

ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە لە فەرموودەکەدا ئەم بەشەیەتی کە دەفەرموێت (قەڵەوی لەناویاندا پەیدادەبێت)، لەڕاستیدا پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دژی قەڵەویەو دەفەرموێت کە ئەمە لە سەردەمە خراپەکاندا دەردەکەوێت‌و دەیخاتە پاڵ ئاکارەکانی ناپاکی‌و شایەتی درۆ و وەفانەکردن بە نەزر، هەموو ئەمانەش لە ئاکاری دووڕووەکانن (پەنا بە خوا) ئەمەیش هیچ سەیرنیە، چونکەی قەڵەوی بەڵگەی چاوبرسێتی‌و خۆشویستنی دنیایە، ئەوەتە پێشەوامان عمری کوڕی خطاب (خوا لێی ڕازی بێت) دەفەرموێت: (خوای پەروەردگار هەتا زانای قەڵەوی خۆش ناوێت..).

وە خاتوو عائیشە (خوا لێی ڕازی بێت)فەرموویەتی: (یەکەم بەلا تووشی ئوممەت بوو پاش لەدەستدانی پێغەمبەرەکەی، دەرکەوتنی قەڵەوی بوو تیایاندا).بڕوانە خوێنەری بەڕێز/ چۆن قەڵەوی ڕۆڵ دەبینێت لە گۆڕینی ئاکاری مرۆڤدا، ئەمەش فەرمایشتی کەسێکە لەسەر بنچینەی هەواو ئارەزوو قسەناکات.

لەڕاستیدا مرۆڤ پێویستی بە بڕێکی دیاریکراو لە خۆراك هەیە (بەپێی ئەو کۆششەی پێی هەڵدەستێت)و هەر چی لەوە زیاتر بوو ئەوە زانست‌و پزیشکیش بەزیادی دادەنێت، سەرەڕای شەوەی لەڕووی ئابوریشەوە بە بەفیڕۆان دادەنرێت، چونکە ئەو دیاردەیە بێگومان لەشێوەی چەوریدا لە لەشدا کەڵەکە دەبێت یان وەك پاشەڕۆ فڕەدەدرێت..

لەوانەیە کەسێك بپرسێت: چۆن پارێزگاری لە کێشم بکەم؟ ئەی ئەگەر قەڵەویەکەی بۆ حاڵەتێکی بۆماوەیی بگەڕێتەوە کە هیچ دەسەلاتی تیایدا نیە چی؟ منیش دەڵێم براکەم ئەم حالەتە هیچ گلەیی لەسەر نیەو حالەتێکی دەگمەنە (شاذ)و ئەو فەرموودەیەی پێشەوا عمری بەسەردا جیّ بەجیّ نابێت کە باسمان کرد، بەتایبەت ئەگەر هەرچی هەوڵەکانیەتی بۆ دابەزینی کێشی بیّ ئەنجام بوو وەك بەکارهێنانی دەرمان‌و ئەنجامدانی وەرزش یان کەمکردنەوەی خۆراك... باشە جێگەی سەرسوڕمان نیە کە ئەم پێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) پێش (١٤) سەدە باس لەو قەڵەویە بکات کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا بووەتە باسی گۆڤارو ڕۆژنامەو تەلەفزیۆنەکان؟.

خوشك‌و برای بەڕێز/ باش بیربکەرەوە بەڕاستی (١٤) سەدە ماوەیەکە هەر بە بیردا نایەت، ئەگەر تەمەنت لەسەروو (٦٠) سالانەوە نیە لەوانە بپرسە، چونکەلەڕاستیدا (٥٠) ساڵ لەمەوبەر یەك مالی عێراقیت بەدی نەدەکرد خاوەنی بەفرگر بێت، ڕەنگە هەر لە دەرەوەی عێراقیشدا پەیدا نەبووبێت، پێشکەوتنی زانست نەگەیشتبێتە ئەو پلەیە، وە هەتا لە بواری پزیشکیدا نەشتەرگەری گەدە (٤٠) ساڵ پێش ئێستا یەکێك بووە لە نەشتەرگەریە گەورەو گرنگەکان، ئەگەر ئەم حالّی (٤٠–٥٠) ساڵ لەمەوبەربێت دەبێت (١٠٠ یان ٢٠٠) ساڵ وە یان (١٤٠٠) ساڵ لەمەوبەر چۆن بووبێت، کەچی لەو کاتەدایە کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بایی قەلەوی دەکات کە ئێستا بەهۆی ئەو خراپیانەی لەخۆی دەگرێت، باس‌و خەمی ڕۆژانەیە... وە ڕایسپاردووین بە جۆرەها وەرزش تا لەو دەردە ڕزگارمان بێت.

هەرچی زیادەڕەویە لە خواردن‌و خواردنەوەدا ئەوە هۆکارێکی گەورەیە بۆ قەڵەوبوون، لەبەرئەوە لێی قەدەغەکردووین‌و دەفەرموێت: ﴿يَـٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُوا۟ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾ (الاعراف: ٣١)، واتە/ ئەی نەوەی ئادەم، خۆتان بڕازێننەوە بە پۆشاك لەبەرکردن، لەکاتی هەموو نوێژو چوونە

ناو مزگەوتێکدا، بخۆن و بخۆنەوە (لە نازو نیعمەتەکان) بەڵام زیادەڕەوی مەکەن، چونکە بەڕاستی خوا لەسنوردەرچوان و زیادەڕەوانی خۆش ناوێت.

سەرەڕای ئەوەی ئەو زیادەڕەویە بەفیڕۆدانی ماڵ و سامانەو خاوەنەکەی بە یەکێك لە دەستبڵاوان (مبذرین) ئەژمار دەکرێت کە ئەم ئایەتەیان بەسەردا دەچەسپێت ﴿إِنَّ ٱلْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓا۟ إِخْوَٰنَ ٱلشَّيَـٰطِينِ ۖ وَكَانَ ٱلشَّيْطَـٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورًا﴾ (الاسراو: ٢٧) واتە: بەڕاستی ئەوانەی ماڵ و سامانیان بەفیڕۆدەدەن، ئەوانە هەمیشە وەك برای شەیتانەکان وان، شەیتانیش لەبەرامبەر (نازو نیعمەتەکانی) پەروەردگاریەوە زۆر ناشوکرو بەدنمەکە.

لەبەرئەوە ئیسلام لە هەموو کارۆبارەکانی ژیاندا میانەڕەوە هەتا لە وەرزش کردنیشدا ئێستایش کاتی ئەوە هاتووە باسی ئەم فەرموودەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بکەم: ((أذيبوا طعامكم بذكر الله والصلاة، ولاتناموا عليه فتقسوا قلوبكم))[١] واتە: ئەوەی دەیخۆن بەیادی خواو نوێژکردن بیتوێننەوەو نەکەن بەسەریدا بخەون و سەرئەنجام دڵەکانتان ڕەق بێت.

ڕەنگە مەبەست لە فەرمایشتی (فتقسوا قلوبكم) دڵڕەقیە بەرامبەر ترسی خواو مەیلکردنە بۆ خراپە... بەڵام هەندێك لە پزیشکەکان بە ڕەتبوونی خوێنبەرەکان ڕاڤەی دەکەن کە دەبێتە هۆی تووشبوون بە سنگەکوژێ (الذبحة الصدرية) ئەمەش ڕاڤەیەکی زانستی نزیکە لە لۆژیك و مانای فەرموودەکە.[٢] پاك و بێگەردی بۆ خوا! فەرموودەکە باس لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان دەکات! با ئەوەشمان لەبیر بێت کە نوێژ وەرزشێکە

---

١ طبراني لە (الاوسط)دا گێڕاویەتیەوە، منذری دەڵێت ڕاویەکانی جێی متمانەن (الترغيب والترهيب ٩/٢).

٢ الفنجری، لاپەڕە (٥٣).

هەڵسان‌و دانیشتنی تێدایە، یارمەتی هەرسکردن دەدات، سەرەڕای ئەوە ڕێگری لە خراپە دەکات‌و کۆڵەکەی دینەو یەکێکە لە پایەکانی ئیسلام.

لێرەدا ڕەنگە یەکێك بپرسێت: زانیم کە نوێژ وەرزشەو خواردن دەتوێنێتەوەو هەرسی دەکات، ئەی دەربارەی یادی خوا چی؟ وە چ پەیوەندیەکی بە هەرسکردن‌و تواندنەوەی خۆراکەوە هەیە؟ دەڵێم: من لە تۆ دەپرسم کاتێك یادی خوا دەکەیت ئایا هەست بە ئاسوودەیی ناکەیت؟ بێگومان بەڵێ، پاشان دەپرسم: چیت لێ دێت کاتێك نان دەخۆیت‌و یادی خوا ناکەیت؟ بێگومان دەڵێیت: بیرم سەرقاڵ دەبێت بە کاروبارەکانی دنیاوە لە هەموویشیان زۆرتر دڵەڕاوکێ...و هتد، ئەی ئەوانە چ کارێك دەکەن؟ شاراوە نیە کە سەرقاڵیەکانی دنیا زۆرن، زۆرجار دەبنە هۆی قەڵەوی چونکە لەمیانەی ئەو هۆکارە دەروونیانەدا مرۆڤ زۆر بە حەزەوە ڕوو لە خواردن دەکات، پاشان، ئایا دەزانی ئەگەر یادی خوا بکەیت زۆر ناخۆیت؟ چونکە خوای گەورە فەرموویەتی: ﴿...وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾ (العراف:٣١) واتە بخۆن‌و بخۆنەوەو زیادەڕەوی مەکەن.

لەبەرئەوە ئەگەر زیادەڕەوی نەکەیت، لە شت لەڕێی بەکارهێنانی ئەو بڕە خۆراکە پێویستەوە وزە بەدەست دەهێنیت بۆ ئەنجامدانی کاروبارو ئەرکەکانی ڕۆژانەی، لەوانەیە ئەو وزەیە لەڕێی توانەوەی چەوری هەڵگیراو لە لەشدا بەدەست بێنێت‌و بەم جۆرەش قەڵەو نابیت، هەندێك لە ڕێنماییەکانی واز لێ بێنێت‌و کار بە هەندێکی تری بکەیت... لەپاشان، بیرکردنەوە لە تاڵیەکانی چیان‌و پێشهاتەکانی بە غافڵبوون لە خودا، دڵەڕاوکێ زیاتر دەکات، ئەوەش ڕوونە کە دڵەڕاوکێ‌و جۆش‌و خواردن (الانفعال) دەبنە هۆی دەردانی هۆرمۆنی (ادرنالین)و ئەم هۆرمۆنەش پەلە خوێنبەرەکان گرژ دەکات، بەمش پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوەو لێدانەکانی دڵ زیاتر دەکات، ڕەنگە بەمەشەوە نەوەستێت‌و ئەگەر دڵەڕاوکێ‌و جۆش خواردنی ئەو کەسە زیادی کردو بەردەوام بوو (بەبێ ئاگایی لە یادی خوا کە یادکردنەوەی دڵی باوەڕدا ئاسوودە

دەکات) دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی سەردەمی... مەگەر فەرمایشتی خوای پەروەردگارت لەبیرچووە کە دەفەرموێت: ﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨) واتە: ئاگاداربە بێگومان بەیادی خواوە دڵەکان ئاسوودە دەبن..

یان دەفەرموێت: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (ال عمران: ١٩١).

واتە/ ئەوانەی یادی خوا دەکەن لەکاتێکدا کە بە پێوەن یان دانیشتوون یان ڕاکشاون (واتە لە هەموو کاتێکدا)و هەمیشە بیردەکەنەوە لە دروستبوونی ئاسمانەکان و زەوی: پەروەردگارا تۆ ئەم هەموو دروستکراوانەت بێ هوودەو بێ ئامانج دروست نەکردووە، پاکی و بێ گەردی شایستەی تۆیە، تۆش بمانپارێزە لە سزای ئاگری دۆزەخ.

لێرەدا خوای پەروەردگار فەرمانمان پێ دەکات کە لەگەل سەرقاڵ بوونمان بە کاروبارەکانی دنیاوە یادی ئەو بکەین، واتە هانی داوین کە هیچ کاتێك لێی غافلْ نەبین، باشە ئەگەر بەدڵ یادی خودا بکەین ئیتر چۆن ورووژان و دڵەڕاوکێ ڕوومان تێ دەکات؟ وە ئەگەر بڵێم یادی خوا کە دەبێتە هۆی توانەوەی خواردن و هەرسکردنی چەند نهێنی و سوودێکی تر لەخۆ دەگرێت کە پێش هاتنی ڕۆژی دوایی زانست ئاشکرای دەکات ئەوە زیادەڕەوی ناکەم، چونکە کاتێك کاریگەری هەموو دەردراوەکان بە ئەنزیمەکان و دەردراوە پەنکریاسیەکان و غەیری ئەوانیشەوە کە خۆراك هەرس دەکەن دەستکردی زاتی (الله) بن، ئیتر دەبێت کاریگەری یادکردنی ئەفرێنەری ئەو ئەنزیمانەو ئەو شیراوگانە چ کارێك لەسەر خودی خۆراکەکە بکات... بەڕاستی ئەمە فەرمایشتی کەسێکە لە هەواو ئارەزووەوە قسەناکات..

سوپاس‌و ستایش بۆ پەروەردگاری بەسۆزو میهرەبان بۆ ئەو نیعمەتانەی بەسەرماندا ڕژاندوویەتی..

وایش نابینم کە یادی خوا لەگەڵ بەجێهێنانی ئەرکەکانی ڕۆژانەتدا قورس بێت، چونکە زۆر جاری وا هەیە قسە لەگەڵ هاوڕێیەکت دەکەیت‌و بیرت لە جێیەکی ترە، یان خەریکی کارێکیت‌و بیر لە کاریکی تر دەکەیتەوە، دەی بەڕێزم با کاتێك کار دەکەیت بیرت لای خوا بێت.. چەند جوانە..بەڕاستی ئەگەر ئەمە شتێکی مەحاڵ بووایە خوای گەورە فەرمانی پێ نەدەکردین. بڕوانە چی دەفەرموێت: ﴿رِجَالٌ لَّا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ﴾ (النور: ٣٧) واتە/ پیاوانێك ستایشی خوا دەکەن لەو مزگەوتانەدا کە بازرگانی‌و کڕین‌و فرۆشتن سەرگەرمیان ناکات‌و غافل نابن لەیادی خوا.

لەپاشدا... بڕوانە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمانی پێ نەکردووین وەرزشی قورس‌و گران ئەنجام بدەین یان ماراسۆن وە یان هەڵسین بە بەرزکردنەوەی قورسایی، بەڵکو فەرمانی کردووە ئەنجامدانی وەرزشێکی مامناوەنی خۆشی تەندروست کە لەهەمان کاتدا سووڕی خوێن چالاك بکات‌و جەستەش بەهێز بکات، ئەو وەرزشەی پێغەمبەری پێشەوا (درودی خوای لەسەر بێت) پێش (١٤) سەدە هەڵیبژاردووە ئێستا دێرینترین‌و پێشکەوتووترین دەوڵەتانی جیهان هەڵیانبژاردووە.

وە هەتا هاوڵاتیانی دەولەتە هەژارەکانیش حەزیان لێیەتی بەلام دەولەتەکانیان ئەو توانایەیان نیە ئاسانکاریان بۆ بکات تا مومارەسەی هەندێك لەو وەرزشانە بکەن، پاشان ئەو کەسە بە ئیمانەی کە شوێنی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) ئەو جۆرە وەرزشانەی بەسە کە ئەو ڕایسپاردووە، چونکە ئەو وەرزشەی ئەنجامی دەدەین بە قەدەر ئەو خواردنەیە کە دەیخۆین. ئەوەتا پێشەوا (ترمزی) ڕیوایەتی کردووە کە خواردن‌و خواردنەوە بە هێندەی دوو لەسەر سێی گەدە کەم کەینەوە، وە بخاری گێڕاویەتیەوە کە پیاوێك زۆرخۆر بوو... دواتر موسڵمان بوو زۆر کەمی

دەخوارد، ئەمەی بۆ پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) باس کرد، ئەویش فەرمووی: ((ان المؤمن يأكل في معي واحد، وإن الكافر يأكل في سبعة أمعاء))[1]

واتە/ مرۆڤی باوەڕدار بە یەك ڕیخۆڵەوە دەخوات، بەڵام بێ باوەڕ بە حەوت.

د.عبدالرزاق گیلانی لە کتێبی (الحائق الگیبه فی الاسلام) چاپی ١٩٩٦دا دەڵێت: (هەموو شتێك لە ئاینی ئیسلامدا ئامانجێ:ی هەیەو هەولی بۆ دەدات...و ئەرك‌و فەرمانێکی هەیە لەپێناویدا کار دەکات، لەبەرئەوە موسلمان کاتێك خواردن دەخوات لەپێناوی ئەوەدا نیە هەست بە چێژەکەی بکات... بەڵکو لەپێناوی پارێزگاریکردنی لە تەندروستی‌و هێزی لەشیدایە.. هەتا بوانێت بژی‌و پەرستشی خوای پەروەردگار بکات... ئەو وەك ئاژەڵان‌و بێ باوەڕان نیە.. کە بۆ ئەوە دەژین هەتا بخۆن.. بەڵکو ئەو بۆ ژیان دەخوات) خوای گەورە دەفەرموێت ﴿...وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ ٱلْأَنْعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ﴾ (محمد: ١٢) واتە/ ئەوانەش کە بێ باوەڕبوون لەم دنیایەدا ڕادەبوێرن‌و دەخۆن وەك ئاژەڵ، لە ئایندەشدا دۆزەخ جێ‌و شوێنیانە!.

وە لە ڕۆژی قیامەتدا پێیان دەفەرموێت: ﴿..ٱلنَّارِ أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَٰتِكُمْ فِى حَيَاتِكُمُ ٱلدُّنْيَا وَٱسْتَمْتَعْتُم بِهَا فَٱلْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ ٱلْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِى ٱلْأَرْضِ بِغَيْرِ ٱلْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَفْسُقُونَ﴾ (الاحقاف: ٢٠).

واتە/ (بە بێ باوەڕان دەوترێت لە ڕۆژی قیامەتدا): هەرچی خۆشی‌و شادیەکتان هەبوو لە ژیانی دنیاتاندا ئەنجامتان داو بەئارەزووی خۆتان ڕاتانبوارد، کەوابوو ئەمڕۆ ئیتر نۆرەی ئەوەیە کە سزای خەجاڵەتی‌و ڕیسوایی بدرێنەوە، بەهۆی ئەوەی کە لووت بەرزیتان دەکرد لە زەویدا بە ناحەق‌و بەهۆی دەرچونتان لە سنورو فەرمانی خوا.

---

١ مسلم لە أبی موسای ئەشعەری گێڕاویەتیەوە (٢٥١٤).

بەڕێزم/ باشە کاتێك دەچیتە لای پزیشكو سکالای چەندین نەخۆشی دەکەیت وەك پەستان‌و شەکرەو دڵ‌و هەتا دوایی... لە نەخۆشیەکانی سەردەم گوێت لێ نەبووە یەکەمین شت چیت پێ دەڵێت: پێت دەڵێت کەم بخۆو کێشت دابەزێنە.. خوێنەری بەڕێز ئەگەر لەسەر ڕاسپاردەکانی ئیسلام بڕۆیشتیتایە لە زۆربەی ئەو نەخۆشیانە بەدوور دەبوویت.. لەبەرئەوە شوێن پێی پێغەمبەرەکەت (درودی خوای لەسەر بێت) بگرە تا لە دنیادا سەرکەوتوو سەلامەت بیت‌و... لە قیامەتیشدا پاداشتی لەسەر وەرگریت، چونکە بەڕاستی وەك پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ئیمانداری بەهێز باشترو خۆشەویستترە لەلای خوا لە ئیمانداری بێ هێزو لاواز.

هەر لەم بوارەدا دەمەوێت ئاماژە بە باسێك بکەم کە لە گۆڤاری (سیدتی)دا هاتووە بە ژمارە (٧١٩)ی ساڵی (١٩٩٤) لە بەریتانیا بە ناونیشانی (کێشی زیادە... لە هۆکارەکانی نەزۆکیشە)

لەو باسەدا د.عبدالرحیم حالوب (ڕاوێژکاری نەخۆشی ئافرەتانەو نەزۆکیە لە نەخۆشخانەی بازلدون‌و هارلی ستریت لە لەندەن‌و ساڵی (١٩٩١) بە یەکەم پزیشکی بەریتانیا هەڵبژێردرا) دکتۆر ئەو پەیوەندیە وردە شی دەکاتەوە کە لەنێوان قەڵەوی زۆرو نەزۆکیدا هەیەو ئەوە دەخاتەڕوو کە قەڵەویی زیاد لە سنوور لە پیاو و ئافرەتدا دەبێتە هۆی نەزۆکی. بۆ ئەوەی زیاتریش دڵنیابیت ناونیشانی کتێبێکی پزیشکیت بۆ دەخەمە ڕوو کە ساڵی (١٩٩٤) بڵاوکراوەتەوەو تیایدا باسی ئەوە دەکات قەڵەوی‌و کێشی زیادە هۆیەکن لە هۆکارەکانی نەزۆکی، ناونیشانی کتێبەکەش ئەمەیە (Clinical Gynocology Endorinology Fertility) کە (Leon Speroff, Robert H. Glass, Nathan G.Kase) نووسیوەتی.

هەرچی دەقی ئەو باسەیشە کە لەسەر (کێشی زیادە... ئەویش هۆیەکە بۆ نەزۆکی) لە لاپەڕە (٧٢)ی کتێبەکەو لە بابەتی –دۆسیەی نەزۆکیدا هاتووە، هەڵساوم بە لەبەرگرتنەوەی کە ئەمەیە:–

(کێشی زیادە تەنها کێشە بۆ جوانی ئافرەت دروست ناکاتو بەس یان تەنها کێشەیەکی تەندروستی گشتی نیەو کار لە لیاقەتو توانستی حەستەی مرۆڤ بکات، بەڵکو ئەو هۆیە کێشە بۆ نەزۆکی لە زۆر کاتدا. ڕاستە ئافرەتی وایش هەیە لە قەڵەویشەو لە هەمان کاتدا سکیشی دەبێت بەڵام لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی نێرینەیی (ذكري) لە لەشی ئەو ئافرەتە قەڵەوەدا مەترسی لەبارچوونی سکەکەی بەڕێژەیەکی دیاریکراو هەیە).

کێش‌و نەزۆکی

دکتۆر عبدالرحیم حالوب کە ڕاوێژکرای ئافرەتانەیە، پەیوەندیەکی ورد لەنێوان زۆر قەڵەوی‌و نەزۆکیدا ڕوون دەکاتەوەو دەڵێت:

ئەو ئافرەتانەی کێشی لەشیان بەڕێژەی ٢٠٪ لە کێشی نموونەیی زیاتربێت ئەوە بەشێوەیەکی گشتی تێکچوونێك لە هێلکە دروستکردنیاندا هەیە.

ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە سووڕی مانگانەو نەزیفیان نیە، چونکە ئەو خوێن لێ ڕۆیشتنە مانگانەیە بەڵگە نیە لەسەر هەبوونی هێلکۆکە، چونکە ئەوەی دەست بەسەر سووڕی مانگانەدا دەگرێت ژێرمێشکە ڕژێنە، واتە سووڕی مانگانەی ناوپۆشی منداڵدان بەهۆی هۆرمۆنەکانەوەیە نەوەك بەهۆی دابەزینی هێلکۆکەوە. دەکرێت هێلکۆکە لە هێلکەدان نەیەتە دەرەوەو هەر لەوێدا لەناوبچێت، بەلام ئەمە ڕێگری لە سووڕی مانگانە ناکات کە هۆکارەکەی دەردراوەکانی ژێرمێشکە ڕژێنە وەك وتمان

وە بۆ ناسینی ئەو ئافرەتەی کە سووڕی مانگانەیشی هەیە کەچی هێلکە دروست ناکات ئەم نیشانانە دەخەینە ڕوو:

-دووگیان نابێت.

-ئەو دەردراوە ڕوونانەی تێدا دەرناکەوێت کە هاوڕێ لەگەڵ دابەزینی هێلکۆکەدایە لەماوەی دروستکردنی هێلکەدا.

-هەست بەو ئازارانەی خوارەوەی سك ناکات، کە یەکێکە لە نیشانەکانی ماوەی دروستکردنی هێلکە.

چەوری‌و هۆرمۆنەکان

دیسان دەگەڕێینەوە بۆ پەیوەندی نێوان زۆر قەڵەوی‌و نەزۆکی، د. حالوب دەڵێت لە لەشی ئافرەتی قەڵەودا ڕێژەیەکی زۆر لە هۆرمۆنە نێرەکیەکان هەیە، چونکە هۆرمۆنی مێینە (ئەسترۆجین) ڕوودەکاتە ئەو چەوریەی کە لەش لەژێر پێستیدا کۆی دەکاتەوەو ئەم چەوریەش هەڵدەستێت بە گۆڕینی هۆرمۆنی مێینە بۆ هۆرمۆنی نێرینە.

کاتێکیش هۆرمۆنی نێرەکی لە لەشی ئافرەتدا ڕێژەکەی بەرز دەبێتەوەکار دەکاتە سەر هێلکەدان‌و کرداری دروستکردنی هێلکە تێکدەچێت‌و نەزۆکی ڕوودەدات.

چارەسەر:

د.حالوب جەخت لەسەر قسەکانی دەکاتەوەو دەڵێت:

(کاتێك ئافرەتی قەڵەو کێشی دادەبەزێنێت خێرا هێلکەدانی دەست دەکاتەوە بە کرداری دروستکردنی هێلکە، هەتا بەبێ ئەوەی پێویست بە چالاك کردنی هێلکەدان بکات، بەلام مەرج نیە هەر ئافرەتێکی زۆر قەڵەو نەزۆك بێت، ئافرەتی وایش هەیە قەڵەوەو منداڵیشی دەبێت).

ئایا قەڵەوی کار لە کۆرپەلە دەکات؟

د.حالوب ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە بەهۆی بەرزبوونەوەی هۆرمۆنی نێرەکیەوە کە هەتا پیاویش ئەگەر کێشی زیادی کرد تووشی نەزۆکی دەبێت بەهۆی تێکوونی کاری ڕژێنەکانی ژێرمێشکەوە.

جا با ئێستا قسە لەسەر هەندێك دەربڕین بکەم کە لەو گۆڤارەدا هاتبوو ئاماژەمان پێ کرد تیایدا دکتۆر دەڵێ (قەڵەوی زۆر هۆیەکە بۆ نەزۆکی لە ئافرەت و پیاودا، هەرکە ئافرەتی قەڵەو کێشی خۆی دابەزاند ئەوە حاڵەتی نەزۆکی تێدا نامێنێت و کرداری

دروست کردنی هێلکە دەچێتەوە باری ئاسایی بەبێ ئەوەی پێویست بە چالاککەرەکان بکات)

خوێنەری بەرێز/ وردبەرەوە لەو دەربڕینانەی (د.عبدالرحیم حالوب) باشە ئەوە ناوەڕۆکی فەرموودەکەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) ناگەیەنێت کە فەرمان بە پیاو و ئافرەت دەکات خۆیان لە کێشی زیادە ڕزگار بکەن، ئەو کاتێك ئامـاژەی بۆ ورگی پیاوەکە کرد ئەوە تەنها پیاوان ناگرێتەوە بەڵکو ئافرەتانیش دەگرێتەوە...

سەیری فەرموودەکانی پێغەمبەری ڕەحمەت (درودی خوای لەسەر بێت) بکە... دەبینی هەتا زانست پێشکەوێت زیاتر ماناکەی ئاشکرا دەبێت‌و دەردەکەوێت.

هەر وردبوونەوەمان بوو لە فەرموودەکانی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) کە وای لە من‌و وێنەی کەسانی وەك منکرد لە پسپۆڕیە جیاوازەکاندا پەنابەرنە دوایین‌و تازەترین توێچڕیەوە کە لە زانستە جیاوازەکاندا بڵاوکرابێتەوە‌و بەدوایدا بگەڕێیت. ئەوجا با بپرسین: داخۆ لەو دابەزاندنی کێش‌و وەرزشکردنەی کە پێغەمبەرمان (درودی خوای لەسەر بێت) باسی کردووە سوودی زیاتر هەیە؟

بەڵێ هەیە، ئەوەتە (د. علی کبە) ڕاوێژکاری ئافرەتان‌و مندالبوون) لە گۆڤاری ئامارەپێکراوداو لە لاپەڕە (١٠٠)دا قسە لەسەر حاڵەتێکی دەگمەن دەکات کە دەبێتە هۆی نەزۆکی ئەویش نەخۆشی (ناوپۆشە ئاوارەی منالّدان)ە، یاخود ئەو حالەتەی کە ناوپۆشی منداڵدان بچێتە ناو هەندێك ناوچەی تری لەش (Endometriosis) کە ئەمیش هۆیەکە بۆ نەزۆکی، حاڵەتێکی ناباوە، ئەم پزیشکە دەربارەی دەڵێت: بەلام ئەو ئافرەتانەی مومارەسەی وەرزش دەکەن بە بەردەوام کەمتر تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن، بەهۆی دابەزینی ڕێژەی هۆرمۆنی (ئیسترۆجین) لە لەشیاندا.

بەلام مەبەستی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بە دابەزاندنی کێش ئەوەنیە خۆمان بەیەنیە لاوازیەکی لەڕادەبەدەر، چونکە یەکێك لە بنچینەکانی ئایینی

ئێمە میانەڕەویە، لەڕاستیدا لاوازی زۆریش بۆ هەردوو ڕەگەز بە زیانە، ئەوەتە لە ژمارە (٤)ی گۆڤاری (العلوم الامریکیە)و لەلاپەڕە (٢٦)ی ساڵی (١٩٨٨)دا بە قەڵەمی (ر.إ. فریش) بابەتێك لەسەر قەڵەوی بڵاوکراوەتەوە، دەڵێت: لە توێژینەوەکانمدا تەرکیزم کردووەتە سەر ئافرەتان، بەڵام بەدخۆراکی‌و لەدەستدانی کێش کاردەکەنە سەر پیاویش لەڕووی منداڵبوونەوە.

هەروەها نووسەر جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە لەدەستدانی بەردەوامی کێش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی شلەی پرۆستات‌و ئەمەش جوولەو تەمەنی تۆو کەم دەکاتەوە، هەر کاتێك پیاو کێشی بە ڕێژەی (٢٥٪) لە خوار کێشی ئاسایی خۆیەوەبوو (بەگوێرەی باڵای) ئەوە توانای بەرهەمهێنانی تۆو کەم دەبێتەوە لە لەشیدا، بەڵام بە ئاسایی بوونەوەی کێشی حاڵەتەکە دەچێتەوە باری ئاسایی.

هەروەها لاوازی زیاد لە سنوور لە ئافرەتاندا بەپێی چەند توێژینەوەیەکی تازە دەبێتە هۆی تێکچوونی سووڕی مانگانە. بەهۆی ئەو چالاکیە ناسروشتیەی کە ڕژێنی (الوطاء) پێی هەڵدەستێت کە ئەویش ئەو بەشەیە لە مێشك کە زاوزێ‌و دەستکەوتە خۆراکیەکان‌و هەندێك فەرمانی سەرەکی تر ڕێك دەخات، بەم پێیە مەبەست لە دابەزندنی کێش: کەمکردنەوەیەتی بۆ ڕادەی نموونەیی‌و دیاریکراو، لەڕاستیدا لە جوانیەکانی ئیسلام میانڕەویەتی، چونکە باشترینی شتەکان ناو کرۆك‌و ناوەندی شتەکانە وە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ (البقرە: ١٤٣) واتە: بەو شێوەیەش ئێوەمان بە گەلێکی میانەڕەو گێڕاوە..

لەبەرئەوە خاوەنی ئەو ورگەی کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) ئاماژەی بۆ کرد بەڵگەبوو لەسەر زیادی کێشی ئەو پیاوە لە سنووری سروشتی‌و لابردنی ئەو زیادەیە خاوەنەکەی ئاسوودە دەبێت‌و لە هەموو ئەو نەخۆشیانەی باسمان کرد دووردەکەوێتەوە. هیچ کام لەو وەرزشانەی کە ئازیزمان (درودی خوای لەسەر بێت) ڕایسپاردووین بە ئەنجامدانیان وەك مەلەوانی‌و ئەسپسواری‌و نیشانەشکێنی‌و ڕێ

کـردن... نامـان گەیەننـە ڕادەی لاوزای، بـەڵێ‌و بـە کێـشی سروشـتی‌و نموونـەیی دەمانگەیـەنن، چـونکە وەك وتمـان ئیـسلام لـە هـەموو شـتەکاندا میانـەڕەوە، ئەمـەو پێغەمبـەری خـوا (درودی خـوای لەسـەر بێـت) داوای لێ نـەکردووین جـۆرە وەرزشـێك ئەنجام بدەین کە پسپۆڕان بە هۆکاری چەند گرفتێکیان دەزانن کـە ئەنجامەکـەی بـاش نیە وەك ماراسۆن، بۆ سەلماندنی ئەمەش ئەو بابەتەی لە سەرەوە ئاماژەمان پـێ کـرد بخوێنەرەوە کە ئەو پزیشکە پـسپۆڕە لـە بـەرگی (٥)ی ژمـارە (٤)ی گۆڤـاری (العلـوم الامریکیە)ی سـاڵی ١٩٨٨ بـڵاوی کردبـووەوە، ئـەم گۆڤـارە بڵاوکراوەیـەکی جیهانیـەو ئاستێکی بـڵاوی هەیـەو پـشت بـە توێژینـەوە زانـستیەکان دەبەستێت‌و بـەردەوام لـە کوەیـت لەلایـەن پـسۆڕانەوە وەردەگێڕدرێتـە سـەر زمـانی عـەرەبی... ئـەو پزیـشکە دەڵێت:

(ئەو توێژینەوە تازانەی لەسەر یاریزانانی ماراسۆن لە پیاوان‌و لەسەر غـەیری ئـەوان لە وەرزشەوانە لاوازەکان کراوە، ئەوانەی خاوەنی پلەبەرزەکانن ڕوونی کردووەتەوە کە زۆرێکیان هەروەك ئافرتان شێوایەك لە فەرمانی (الوطاء)یاندا بەدی دەکرێت، چونکە لە زۆرێکیاندا ئەو ڕژێنە بڕێکی زۆر کەم لەو هۆرمۆنە دەردەدات کە (کونادو تروبین) ئـازاد دەکات یاخود بەشێوەیەکی ناسروشتی دەری دەدات کە ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستەکانی لتستوستیرون (هۆرمـۆنی نێرەکـی) بـۆ خـوار ئاسـتی سروشـتی، هێـشتا نازانرێـت کـە ئایـا کـەم‌و کـورتی لـە توانـای بەرهـەمهێنانی تـۆو لـە لەشـی ئـەو وەرزشەوانانەدا هەیە یان نا).

هەرچـی ئـەو ئافرتانەیـشە کـە مومارەسـەی وەرزشـی لەشـجوانی دەکـەن‌و ماسـولکەکانیان لولـدراوە (مفتـول) ئـەوە پێویـست ناکـات باسـی زیـانی ئـەو جـۆرە وەرزشانە بکەین بۆیان کە لە ئافرەتێتی‌و ناسکیان کەم دەکاتەوە، لەڕاستیدا وەرزشی سووك بۆ ئافرتان باشترین وەرزشە.. سەبارەت بەم بڕگەیەی لەسـەر مومارەسـەکردنی ئافرەتان بۆ وەرزشی لەش جوانی دەدوێت بابەتێکتان بۆ دەخەمەڕوو کە لە ژمارە (٤)

بەرگی (٥)ی گۆڤاری (العلوم الامریکیە)دا لە تشرینی یەکەمی ١٩٨٨ لاپەرە (٢٤) بڵاوکراوەتەوە:

(لەشی ئەو ئافرەتانەی کە مومارەسەی وەرزشی لەش جوانی دەکەن برێکی کەمتر لە چەوری لە لەشیاندا هەیەو برێکی زیاتر لە ماسولکە لەچاو ئەو ئافرەتە ئاساییانەی کە خاوەنی هەمان کێشن، ئەم ئافرەتە لاوە کاتێك لە لوتکەی ئامادەبووندایە بۆ رکارەی (منافسه) بەگشتی لە سووڕی مانگانە دەکەوێت...هەروها پێوانەکان ئەوەیان دەرخستووە کە ئاستی ئیسترۆجین‌و هۆرمۆنی (FSH)و (LH)یش لەو ماوەیەدا لەلای ئەو ئافرەتە لاوە دادەبەزێ ئەمەش شتێکی چاوەڕوان کراوە لە پێکهاتەی کەم چەوری لەشی ئەو ئافرەتەدا، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەو ئافرەتە وەرزشەوانانەی خۆیان دەخەنە بەر ڕاهێنانە توندو قورسەکان وەك ئەوانەی وەرزشی لەشجوانی ئەنجام دەدەن ماسولکەکانیان گەشە ناکات، بەڵام ئەمانیش لە ئەنجامی گەشەی ماسولکەو کەمبوونەوەی چەوری لە لەشیاندا هەندێك جار سووڕی مانگانەیان دەوەستێت..)

هەرچی ئەو وەرزشوانانەیشە کە قورسایی بەرز دەکەنەوە، لە کتێبی (الطب الباطني- Internal Medicine) لاپەڕە (١٤٨٣)ی ساڵی ١٩٨٥دا هاتووە کە: ئەو ڕاهێنانەی کە پاڵنان و ڕاکێشانیان تێدایە پەستانی خوێنبەرەکان (Artrial Pressure) بەرز دەکەنەوە.

لەبەرئەوە ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە دەبێت خۆیان لەم جۆرە وەرزشانە بەدوور بگرن کە تووشی زیانیان دەکات، لەبەرئەوە پێویستە ستایشی خوای پەروەردگار بکات کە پێغەمبەرەکەی (درودی خوای لەسەر بێت) فێرکردووە ئامۆژگاریمان بکات بە جۆرە وەرزشێك کە نەتوندی تێدایە و نە مەترسی، بەڵکو وەرزشێکی مامناوەندو خۆشیشەو ئەو کەسەی پێی هەڵدەستێت هەست بە خۆشیەکی زۆر دەکات‌و لە زۆر باردا بە وەرزشە ئۆکسجینیەکان پۆلێنیان دەکەن کە زیاتر جێگەی

بایەخن و بەسوودترن بۆ کرداری خۆراك پێدانی خانەکانی لەش و فرێدانی پاشەڕۆ هەروەك لە سەرەتای ئەم بابەتەدا باسمان کرد.

با ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە قەڵەوی چەند دەرئەنجامێکی هەیە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی وەرگرەکانی ئەنسۆلین لەسەر شانەکان ئەمەش دەبێتە هۆی نەگەیشتنی شەکری گلوکۆز بە خانەکانی لەش و تووشبوون بە شەکرە.

خوێنەری بەڕێز/ باسکردنی خراپەکانی هەندێك جۆری وەرزش وك لەشجوانی بۆ ئافرەتان و ماراسۆن و بەرزکردنەوەی قورسایی بۆ ئەوانەیبەرزی پەستانی خوێنیان هەیە مانای ئەوە نیە لە نرخی ئەو وەرزشانە کەم کەمەوە، بەتایبەت کە ئارەزووی کۆمەڵێکی زۆر لە خەڵکیە، بەڵام ئەوانە کۆمەڵێك ڕاستی زانستی بوون کە پشتیان بە چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی بە بنەما بەستبوو دەبوو باسیان بکەم.

مەلەوانی‌و فەرمایشتی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت)

لە جابری کوڕی عبداللـەوە (خـوا لێـی ڕازی بێـت) پێغەمبـەری خـوا (درودی خـوای لەسەر بێت) فەرموویەتی: ((کل شيء ليس من ذكر الله لهو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرته، وتأديبه فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم السباحة))[1]

واتـە: هـەموو شـتێکی غـەیری یـادی خـوا یـاری‌و خلافاندنـە مەگـەر چـوار شـت: یاریکردنی پیاو لەگەڵ خێزانەکەی‌و ڕاهێنانی ئەسپەکەی‌و فێربوونی مەلەوانی‌و ڕێکردن لەنێوان دوو نیشانەدا

پـێش ئـەوەی بێمـە نـاو باسـەکەوە حەزدەکـەم ئـەوە بڵـێم کـە سـەیر لەوەدایـە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) جۆرە وەرزشێکی بۆ ئێمـە دیـاری کـردووە کە شیاوبێت بۆ هەموو تەمەنێك، بۆ لاو و پیاوو ئـافرەت‌و هـەتا بـۆ پیرانـیش. جـا کـێ هەیە حەزی لە مەلەوانی نەبێت، بەڕاستی ئەم وەرزشە گونجـاوە بـۆ هـەموو تەمـەنێك‌و بۆ هەموانیش خۆشە. من لە گۆڤارێکی ئەلمانیدا بابەتێکم خوێندەوە (بەداخـەوە نـاوی گۆڤارەکەم لەبیر نەماوە) دەڵێت مەلەوانی وا لە منداڵان دەکات زیرەکتر بن لە کەسانی تر...

بـا زانایـان چـەندیان پـێ خۆشـە بگـەڕێن... بەڕاسـتی ڕۆژ لـەدوای ڕۆژ دانـایی ئـەم ئایینـەیان زیـاتر بـۆ دەردەکـەوێت. هـەروەها مەلـەوانیش یەکێکـە لـە وەرزشـە ئۆکسجینیەکان وەك لـە کتێبـی (Understanding Health) چاپی ١٩٨٢دا لـە لاپـەڕە (٨٢)دا هـاتووە... کـە نووسـەرەکەی دەڵێـت مەلـەوانی‌و ڕۆیـشتنی تونـد (Vigrous Walking) دڵ‌و سی‌و سوڕی خوێن بەهێز دەکەن.

---

١ نەسائی گێڕاویەتیەوە، ئەلبانیش دەڵێت: فەرموودەیەکی (صحیح)ە بڕوانە: صحيح الجامع الصغير ٤٥٣٢).

هەروها د.حسان شمس پاشا لە کتێبەکەی بەناوی (بەرزبوونەوەی پەستان) لاپەرە (١٢٢)ی دەرچوو لە ساڵی (١٩٩٤)دا دەڵێت: (مرۆڤ سەری سوڕدەمێنێت کە چۆن پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) ئامۆژگاری خەڵکی کردووە بە فێربوونی مەلەوانی، لەکاتێکدا مەککەو مەدینە نە ڕووباریان تێدابووەو نە بەسەر ڕووباریشدا دەڕوان) وە من دەمەوێت وەڵامی برای دکتۆر حسان بدەمەوە پێی دەڵێم (برای خۆشەویستم ئەمە پێغەمبەری هەموو جیهانە بە ڕۆژهەڵات‌و ڕۆژئاواوە نەك بە تەنها پێغەمبەری ئەهلی مەککەو مەدینە ﴿ وَمَآ أَرۡسَلۡنَٰكَ إِلَّا كَآفَّةٗ لِّلنَّاسِ بَشِيرٗا وَنَذِيرٗا ﴾ (سبأ: ٢٨)

وە لە کۆتاییدا دەمەوێت بابەتێکی زۆر گرنگ بخەمەڕوو سەبارەت بە وەرزش، ئەویش پەیوەندی بە ئامۆژگاری پزیشکێکی ئەمریکیەوە هەیەو پێشکەشی یەکێك لە کەسە نزیکەکانمی کردوو کە کوردێکی خاوەن ڕەگەزنامەی ئەمریکیە، ئەویش ئەمەیە: خزمەکەم نەخۆشی بەرزی پەستانی خوێنی هەبوو، پزیشك ڕێنموونی کردبوو کە وەرزش بە بەردەوامی ئەنجام بدات جگە لە وەرزشی بەرزکردنەوەی قورسایی، ئەویش بە پزیشکی ووت: باشە من پیاوێکی ئاسنگەرم باشە ئەوە بە نیە وەك وەرزش بۆ لەشم؟ پزیشکەکە لە وەلامدا وتبووی: نەخێر... بەڵکو عەقلی ناوەوەت کە بەشێکە لە بوونت‌و پەیوەندیەکی بەتینی هەیە بە حاڵەتی جەستەوە دەزانێ کە ئەو ئاسنگەریەی تۆ پێوەی خەریکی لەپێناوی کاسبی‌و پارەدایە نەك لەپێناوی جەستەت، بەڵام کاتێك کە هەڵدەستی بە ئەنجامدانی وەرزشێك ئایا لەپێناوی چیدایە؟ بێ شك لەپێناوی جەستەو هێزو توانای لەشتدایە، لەبەرئەوە (عەقلی ناوەوەت) کە بەشێکە لە مەملەکەتی بوونت (واتە بەشێکە لە قەوارە جەستەییەکەت) هەست بەوە دەکات‌و دەزانێت کە ئەم وەرزشە بەڕاستی لەپێناوی جەستەتدایەو هیچی تر، بەمەش دەبیتە

خاوەنی لەشێکی ساغو تەندروست، دەرەنجام پەستانی خوێنت چەندین پلە دادەبەزێت.

کەواتە لەوەی باسمان کرد دەردەکەوێت کە (پەیوەندیەکی بەتین لەنێوان ئەندێشەو جەستەی مرۆڤدا هەیە، بەجۆرێك بارودۆخی جەستەی مرۆڤ لەسەر بارودۆخی زەینیو ئەندێشەی وەستاوە)[1] بەم شێوەیە لە (عەقلی ناوەوەدا) هێزی چاکبوونەوە هەیەو بەگۆڕینی بیرۆکەی ژیری لەلایەن کەسەکەوە، هێزێکی شاراوەی چاکبوونەوە دەردەپەڕێت...

کەواتە، مرۆڤ بەم جۆرە تەندروستی بۆ دەگەڕێتەوە، ئەوەتە ئەو ئاسنگەرەی باسمان کرد لەپێشەوە ئاسنگەری ئەو سوودە نابینێت کەوا لە وەرزشێکی تردا دەبینێت کە لەپێناوی تەندروستی خۆیدا ئەنجامی دەدات. چونکە عەقلو هۆشێکی ناوەکی هەیە کە تەنها لەکاتێکدا مافی خۆی پێ دەدەین هاوئاواز لەگەڵیدا کارەکانمان ئەنجام بدەینو ئەو هەستەی پێ بدەین کە هەر شتێك پێی هەڵدەستین لەپێناوی قەوارە جەستەییەکەماندایە- کە ئەویش بەشێکی گرنگی ئەو قەوارەیە-. ئەم هەست پێکردنەش بۆ خۆی دانانە بە بوونیدا (واتە بە بوونی عەقلی ناوەوەدا)و بەمەش ئەو پەیوەندیەبەتینەی لەگەڵیدا دەیبەستی لە هەموو بوارەکانی ژیاندا بەرەو پلە باڵاکانت دەباتو بەم جۆرە مرۆڤ دەتوانێت ئەو چاکبوونەوە شاراوە پەنهانە بەدەست بهێنێت کە لە عەقلیدا هەیەو ئەگەر ئاراستە بکرێت لەلایەن کەسەکەوە، ئەوا لە هەموو نەخۆشیەك شیفای دەدات، شاراوەیش نیە کە بنەمای چاکبوونەوە بنەمایەکی بە کاریگەرە لە هەموو مرۆڤێکدا بە چاوپۆشین لە بیروڕاو ڕەگەزی ئەو کەسە. (لەبەرئەوە هەمیشە هێزی چاکبوونەوە دەدرێتە پاڵ چەند ناوێك وەك: توانای خودا، سروشت، هێزی زیندەگی، ژیانو زیرەکی زۆرو هێزی هۆشیاری (عەقلی) ناوەوە)[2]

---

١ الشفاء الذاتي بقوة عقلك الباطن، د.أحمد توفيق، لاپەڕە ٢٣٦، ٢٠٠٥.

٢ سەرچاوەکەی پێشوو، لاپەڕە (١٩٤) بە دەستکاریەوە.

لەڕاستیدا ئەمە لە موعجیزەکانی پێغەمبەری خوایە (درودی خوای لەسەر بێت) کاتێك فەرمانمان پێ دەکات مەلەوانی و ڕێگاکردن بۆ دووریەکی دیاریکراوو ئەسپسواری و غەیری ئەوانەش ئەنجام بدەین، چونکە ئەو لە هەڵبژاردنی ئەو وەرزشانەدا ئامانج و مەبەستی خۆشحاڵبوونە پێیان و بەدەستهێنانی لەشێکی ساغ و تەندروست.

کەواتە بە ئەنجامدانی ئەم وەرزشە ئێمە هۆشیاری دەدەینە عەقلی ناوەوە کە لەپێناوی قەوارە جەستەییەکەمان ئەو کارە دەکەین کە ئەو بەشێکە لێی..

سەیرو سەمەرە

لەجیهانی مێرووەکاندا

ڕەنگە کەسانێکی زۆر لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم ئایەتە پیرۆزەدا سەرسام بن کە خوای گەورە دەفەرموێت ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَسْتَحْيِۦٓ أَن يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا﴾ (البقرە: ٢٦).[١] ئەم پرسیارە بە مێشکیاندا بێت کە:

باشە خوای گەورە بەچی دەیەوێت بەم مێرووە بچوکە (تەحەددای)[٢] خەڵکی بکات؟ ئایا لە بچوکی قەبارەکەیدایە؟ جا ئەم مێرووە ئەوە دەهێنێت بکرێتە جێگەی گرەوو تەحەدی؟! و ئەمانەو چەندین پرسیاری دیکە..

من لۆمەی ئەو کەسانە ناکەم ئەم جۆرە پرسیارانە دەکەن، بەڵام با ئەوانە بڕوانن‌و بخوێننەوە تا بزانن چی لەسەر ئەو مێرووە نوسراوە کە لە قەبارەیدا لەدوای مێشوولەوە دێت، ئینجا بپرسێت کە ئایا مێشوولە شیاوی ئەوەیە گرەوی لەسەر بکرێت یان نا؟

بەرگی شەشەمی گۆڤاری (العولم الامریکیە-Scientific American) لە ژمارە (٣)ی ساڵی ١٩٨٩یدا بابەتێکی بلاوکردوەتەوە بەناونیشانی (خۆشەویستی لەلای مێش) کە ئەوە دەقەکەیەتی:

Love on the fly/ گۆرانی غەزەلیات لەلای مێشی میوە لە هاوای:

(ئاشکرایە کە بۆق‌و سیسرك هەتا زیرزیرە گۆرانی دەڵێن، بەڵام وادیارە ئێستا دەرکەوتووە کە مێشکی میوەیش بەهەمان شێوە ئاوازی ڕۆمانسی دەچڕێت، لەکاتێکدا

---

١ واتای ئایەتەکە/ واتە: بەڕاستی خوا باکی نیەو نەنگ نیە بەلایەوە هەر نموونەیەك بهێنێتەوە بە مێشوولەیەك، لەویش بچوکتربێت یان گەورەتر.

٢ تەحدی/ گرەو.

نێرە بە مێینە دەگات بە گۆرانی غەزەلیات وەلامی دەداتەوە، تا ئێرەش بۆ خۆی شتێکی نامۆ نیە. بەلام ئەوەی کە ئەم مێرووە لە گیانەوەرانی تر جیادەکاتەوە جۆراوجۆری ئاوازەکانیەتی..

وە ئەم دۆزینەوەیە لە گۆڤاری (Science) لەلایەن (ر.ر. هوی) (Ronald R. Hoy) لە زانکۆی (کورنل)و (أ. هوکالا) (Anneli Hoikkala) لە زانکۆی (Oulu) لە فنلەنداو (ك. کانیشیرو) (Kenneth Keneshiro) لە زانکۆی هاوای بلاوکراوەتەوە).

پاك‌و بێگەردی بۆ زاتێکی کە دەفەرموێت ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَٱسْتَمِعُوا۟ لَهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ تَدْعُونَ مِن دُونِ ٱللَّهِ لَن يَخْلُقُوا۟ ذُبَابًا وَلَوِ ٱجْتَمَعُوا۟ لَهُۥ﴾ (الحج: ٧٣) واتە/ ئەی خەلکینە: نموونەیەك هێنراوەتەوە چاك گوێ بگرن، بەڕاستی ئەوانەی کە هاناو هاواریان لێ دەکەن لەجیاتی خوا، هەرگیز ناتوانن تاکە مێشێك دروست بکەن هەرچەندە بۆ ئەو کارە کۆببنەوەو (یارمەتی یەکتریش بدەن).

لەبەرئەوەی هەر هەولێ بۆ ئەفراندنی مێش مەحالە، جا وەرە لەگەلم با سەرسوڕمانت نیشاندەم: سەرسوڕمان لە بچوکی قەبارەی، لەو خەسلەت‌و سیفاتانەی کە مێشی پێ جیادەکرێتەوەو مێشکی زانایانی خستوەتە ڕامان، لەڕاستیدا ئەوەی باسمان کرد تەنها مشتێك لە خەوارێك بوو، لەمەودوا دێینە سەر باسی ئەو ئاماژەو ئاوازانە بەوردی کە مێش دەیاننێرێت، تا بگەیتە ئەو ئەو پرسیارەی: ئایا کێ ئەم هەموو مێرووانەی بەدیهێناوە کە ژمارە ناکرێت؟ وە کەی؟ وە چۆن؟ وە ئاخۆ زانایان بتوانن ئیددیعای ئەوە بکەن کە دەتوانن هەلسن بە دروستکردنی مێشێك یان گرتنەوەی کاسێتێك لەسەری بۆ ژەنینی چەند ئاوازێکی ڕۆمانسی‌و چرینی گورای غەزەلیاتی فریودەر کاتێك بە ڕەگەزی بەرامبەری دەگات؟

خۆ کێ ئەم هەستەی تیا بەدیهێناوە کە ئەم دەنگە هەمەڕنگانە دروست دەکات؟ وە ئاخۆ قەبارەی ئەو خانانەو ئەو بەشانەی کە ئەم گۆرانی‌و ئاوازانەی تێدا تۆماکراوە چەندە بێت؟ ئەگەر قەبارەی مێشەکە خۆی بەو بچوکیە بێت! دەسا پاك‌و بێگەردی بۆ تۆ ئەی خالق‌و بەدیهێنەرم...

با ئێستا سەرنج بدەین لەو ئاوازو گۆرانیانەی زانایان تۆماریان کردووە لەسەر ئەم مێرووە:-

ئەو توێژینەوانە هەڵساون بە تۆمارکردنی گۆرانی سێ جۆر لە (مێشی میوە) (دروسوفیلا-Drosophila)و لەسەر ئامێری (ئۆسیلۆسکۆپ- Oscilloscope)[1] شییان کردوەتەوەو لە ئەنجامدا بینیویانە کە دەتوانن چوار نموونە دەنگی جیاواز جیابکەنەوە: زنجیرەیەك تەقتەقە وەك ئەوەی سیسرك دەری دەکات، وە زنجیرەیەکی سادە ترپەترپ، چەند گۆرانیەکی ساکار. گە لەمەش تێبینی ئەوە کراوە کە جیاوازیەکی گەورە هەیە لە شێوازی بلاوکردنەوەی هەریەکە لەم دەنگانە.

بۆ نموونە ئەو زنجیرە تەقەتەقەیەی کە نێرەی (د. فاسیکولیسیتی- D. Fasciculisetae) دەری دەکات لە چەند هەلقولانێکی کورتی دوبارەبوەوە لە ترپە لەرەلەر بەرزەکان پێکدێت (کە ٦ کلهرتزە)و لە ئەنجامی هەژان‌و لەرینەوەی ژێربالی مێرووەکەوە دەردەچێت. هەروەها چەند جۆرێکی هاوشێوە لەو دەنگەژێ بەرزانە تۆمارکراوە لە زیر زیرەو (کاتیدیات) (Katydids)یشدا کە لەلای مێش هێشتا نموونەی نەدۆزراوەتەوە.

خوای گەورە عەقلی داوەتە بەندەکانی کە بەهۆیەوە بە شاراوەکانی گەردوون ئاشنابوون وە زانایان‌و توێژەرەوان جۆرەها ئامێری زانستیان داهێناوە کە بەهۆیانەوە توانیویانە ئەمە ئاشکرا بکەن، بۆ نموونە چوار جۆر دەنگی جیاواز: زنجیرەیەك

---

١ ئەو ئامێرەی وێنەی لەرینەوەکان دەکێشێت.

تەقتەقە، زنجیرەیەکی ئالۆزی ترپەترپ، زنجیرەیەکی ساکار ترپەترپ، چەندین گۆرانی لەسەر ئاوازی ساکارو هەر دەنگێکیش لەرەلەری تایبەت بەخۆی هەیە.

پاکو بێگەردی بۆ خوا، ئەوەی لە پێکهاتەی مێشی میوەدا هەیە وەك ڕادیۆیەك وایە چەندین لەرەلەری جیاوازی هەبێت، ئەمەش زانست لە دواڕۆژ دەری دەخات، کە ئایا ئەم مێرووە بەڕاستی ئێستگەی پەخشی هەیە؟

دیسان دەگەڕێینەوە سەر ئەوەی بزانین ئەم پرتەپرتە ئالۆزانە لە چی پێکهاتوون؟

ئەم زنجیرە پرتەپرتە ئالۆزانەی لە (د. سیرتولوما- D. Cyrtoloma) تۆمارکراون لە (٢-٧) پرتەی نۆرەیی (دوری) پێکدێت کە هەڵەلەیەکی درێژی بەدوادا دێتو ئەمەش چەند دەنگێکی ئالۆزە کە نێرە بە جوڵانی باڵەکانی دەیانێنێرێت.

هەرچی ترپە سادەکانو گۆرانییە ساکارەکانیشە ئەوە هەر بێرەی (د. سیلفیستریس- D. Silvestris) دەیاننێرێت.

زنجیرەی ترپە سادەکانی وەك (میاو) کردنی پشیلە وایە کە پێکدێت لە زنجیرەیەکی نۆرەیی لە پرتەپرتێك کە لە ئەنجامی لەرینەوەی سکی مێشەکەوە دروست دەبێت.

بەڵام گۆرانیە سادەکان لەرینەوەی خێرای باڵەکان دروستی دەکات لەکاتێکدا نێرە سەری لەژێر باڵی مێیەدا داناوە.

بەڕاستی زمان حاڵی ئەم مێروانە پێمان دەڵێت کە/ ئەم تەسبیحاتەی لە مێشەو گوێبیستی دەبین لەلایەن خواوەیە، ئەو زاتە دەتوانێت جۆرەها دەنگی تر لە مێشی میوەو چەندین مێرووی دیکەدا بەدی بهێنێت سەرەڕای بچووکی قەبارەیان، ئەمەش ئەوپەڕی تەحەدداکردنە بۆ مرۆڤایەتی.

ئێستا با بزانین ئەو پرتە پرتانەی کە مێش دەری دەکاتو لە دەنگی پشیلە دەچێت لە ئەنجامی چیدایەو چۆنە؟

ئەو مێرووە وەك مرۆڤ بە ئامێری مۆسیقی ئاوازەکانی ناژەنێت بەڵکو بە لەرینـەوەی سکی دەریان دەکات جا ئایا لە توانای هیچ زانایەکدا هەیە وابکـات لـە سـکی مێـرووەك زنجیرەیەك لەو دەنگانە دەربکات، یا زانایش بێت بە هەرچی زانستی دنیا هەیە؟

هەروەك باسمان کرد گۆرانیە ساکارەکانیش نێرە لە ئەنجامی لەراندنـەوەی خێرایـی باڵەکانیەوە دەیاننێرێت کاتێك سەری لەژێر باڵی مێیەدا دادەنێت.

ئەوەش بزانە خوێنەری بەڕێز کە هیچ کەس گوێی لەم دەنگانە نیە، بەڵکو تازەترین ئـامێر کـە لەرەلـەر پێوانـە دەکـان ئـەم دەنگانـەی ئاشـکرا کـردووە، لەڕاسـتیدا ئـەم دەرخستانەی باسکران هـەروا بـە ڕێکـەوت ئـشکرا نـەبوون، بـەڵکو لـە ئـەنجامی کـاری چڕوپڕو چەندەها تاقیکردنەوە لەلایەن چەندین زانای دیارو بەرچاو لەم بوارەدا ئاشکرا کراوە. ئەمیش بەم شێوەیەی خوارەوە:

(هوی)و هاوڕێکانی ئەم چورا کۆمەڵە دەنگەیان لـە ڕێـی لێکۆڵینـەوە لـە تـەنها (٢٠) جۆری ئەم مێروە ئاشکرا کردووە کە هەموویان دەچنەوە سەر جۆرێك لە مێـشی میـوە کە پێیان دەوترێت (دروسوفیلاتی بـاڵ نەخـشین)و لـە هـاوای (١٠٦) جۆریـان لێ بـەدی دەکرێت.

ئەم بڵاوبوونەوە خێرایەی ئەم جۆرە مێشە لە هاوای جێگەی سەرنجە، چـونکە ئـەم هەمەڕەنگیە لە مێشی میوە لە هەر جێیەکدا بەدی ناکرێت وەك ئەوەی لە دوورگـەکانی ئەرخەبیل دا هەیە، کە ژمارەیـەکی زۆر لـەخۆدەگرێت دەگاتـە (٥٠٠) جـۆر (لـە هـەموو جیهاندا تەنها (١٠٠٠–٢٠٠٠) جۆر هەیە).

باشە ئەم هەمەچەشنیە نائاساییە بە چی ڕاڤـە دەکـەی؟ لەڕاسـتیدا (ئەرخـەبیل)ی هـاوای لـە ئـەنجامی چـالاکیەکی بورکـانی پـێش (٥–٦) هـەزار سـاڵ پێکهـاتووە. لـەو کاتـەوە چـەند گیانلەبـەرێکی کـەم نـەبێت نـەیتوانیوە دوو هـەزار میـل ببڕێـت‌و خـۆی بگەیەنێتە دوورگەکانی ئەمریکای باکور (کە نزیکترین وشکانیە لـەو دوورگانـەوە) بـەڵام ئەو گیانەوەرانەش کە توانیویانە بەرگەی سەختیەکانی ئەو گەشتە بگرن (کە زۆربـەیان

جۆری باڵدارەکانن) لە چەندین جێگاو ژینگەی خاڵیدا بڵاوبوونەتەوەو گەشەیان سەندوەو هەمەچەشنە بوون تا جۆرەها پۆلیان لێ جیاکراوەتەوە، هەتا بیرورِا وایە کە ئەو (٥٠٠) جۆرە مێشەی لە (ئەرخەبیل)ی هاوای هەیە لە تەنها مێیەك یان دووانی ئەو مێشە پەیدابوون.

بڕوانن کە ئەم مێرووە بچووکە چ خزمەتێکی پێشکەشی مرۆڤایەتی کردوە بەتایبەت زانایانی زانستی بۆماوەیی، چونکە ئەم مێشە بەئاسانی پەروەردە دەکرێت هەروەك جۆرەکانی تری مێش وە لەبەرئەوەی هەشت کرۆمۆسۆمەکانی پێکهاتەی ئەو مێرووە گەورەن‌و بە ئاسانی دەبینرێن، لەبەرئەوە بەردەوام ئەم جۆرە مێشە میوانی تاقیگەکانی زانایانی زانستی بۆماوەییەو بەردەوام سوودی لێ دەبینن لە توێژینەوەکانیاندا، بەڕاستی نرخی مێروو لە سوودەکەیدایە نەك لە قەبارەکەیدا، لەبەرئەوە خوای گەورە نموونەی پێ هێناوەتەوە.

سەیرتر لەمانەی باسمان کرد ئەو یەکتر کێش کردنەیە کە لەنێوان نێرەو مێیەی ئەو مێرووەدا هەیە، باشە ئەم مێرووە بچووکە چۆن دەزانێت مەیل بکات‌و هەستی خۆی دەربڕێت‌و ئاواز بچڕێت؟

پاك‌و بێگەری بۆ خوای گەورە کە دەفەرموێت: ﴿وَمِن كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ (الذاريات: ٤٩). واتە/ لە هەموو شتێك ئێمە جووتمان دروستکردووە بۆ ئەوەی بیربکەنەوەو یادەوەری وەربگرن.

بەم جۆرە لە مێرووییشدا ئەو خۆشەویستی‌و بەزەییە بەدی دەکرێت کە لە مرۆڤدا هەیە. ئەو سەرنجەی لەنێوان پیاوو ئافرەتدا هەیە لەلای مێروویش هەیە، سەرەڕای ئەو ئاکارانەی تری کە باسمان کردن. ئەمانەش تەحەددایەکی گەورەن، وە ڕەنگە چەندین ئاکاری تری تایبەت بەم مێرووە لە داهاتوودا دەرکەوێت هەر لە ژماردن نەیەت وە سەیرو سەمەرەکانی لەگەڵ پێشکەوتنی زانستدا هەتا ڕۆژی دوایی نەبڕێتەوە.

بەڕاستی گەورەیی خالق لەم هەمەچەشنیەدا زیاتر دەردەکەوێت چونکە ئەم مێرووە نزیکەی (٢٠٠٠) جۆری هەیە. وەرە با بەراوردێك بکەین لەنێوان ئەم هەمەڕەنگیەو ئەوەی کۆمپانیای ئۆتۆمبێل پێی هەڵدەستێت، کاتێك چەندین شارەزاو ئەندازیار لەخۆی کۆدەکاتەوە بۆ بەرهەمهێنانی مۆدێلێکی نوێی ئۆتۆمبێل، چەندەها ڕیکلام‌و بانگەشە دەکات‌و خەڵاتی ماددی گەورە پێشکەش دەکات بۆ کەسێك باشترین نموونە لە ئۆتۆمبێلە نوێیەکە نیشان بدات...

چەند سەرنجێکی زانستی دەربارەی فەرمایشتی:

﴿...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾

(الانبیاء: ٣٠)

ئەم باسانە لەخۆی دەگرێت:

-پێشەکی.

-ئاوی قورس و بۆمبی هایدرۆجینی

پێشەکی

لای هەموو ژیرێك ئاشکرایە کە کاری بەردەوام لە فراوانترین ماناکانی ژیانەو ئاویش ڕۆڵی هەمەگرنگی هەیە لەم ژیانەدا.

یەکەمجار ئەگەر لە جیهانی ڕووەکەکانەوە لە ژیان بڕوانین دەبینین پێکهاتە زیندەگیەکانی وەك شەکر لە بنچینەدا پێکهاتوون لە ئاوو گازی دوانۆکسیدی کاربۆن (CO_2) لەگەڵ وزەی خۆردا..

خۆ ئەگەر ئاو نەبووایە ئەوا ڕووەکەکان نەیاندەتوانی زۆربەی ڕەگەزەکانی ژیان کۆبکەنەوە یان دروستی بکەن، بەمەش بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ بە بێ ئاو، بەبێ خۆراك دەمێنێت، لەپاشان، ئەو خۆراکە هەڵگیراوەی ناو ئەو ڕووەکانە کە هەریەك لە مرۆڤو ئاژەڵیش سوودی لێ دەبینن بە خواردنیان، هەر ئەو ڕووەکانە سەرچاوەیەکن بۆ زیندەگیو چالاکیو ووزە، ئەو ئاوەی ڕۆژانە مرۆڤ بەدەستی دەهێنێت بەبڕی (٢,٥) لیتر خەملێنراوە.

لەبەرئەوە دەتوانین لەشی مرۆڤ بە دەولەتێك بشوبهێنین کە ملیۆنەها خانەی تێدایە، لەگەڵ مولوولەکانی خوێندا کە هەڵدەستین بە ئەرکی گەیاندن‌و تفاق خستن، هەندێك خانەی تریشی تێدایە کە کاریان ڕوبەڕووبوونەوەی دوژمنە میکرۆبیو ڤایرۆسیەکانە هەروەك سوپا، ئەم دەولەتە لەناو ئاودایەو هاتوچۆی نێوان تاکەکانیو گواستنەوەی کەلوپەلو تفاقەکان لەڕێی ئاوەوە نەبێت ناکرێت... کەواتە ئایا مافی ئەوەمان نیە ئاو بە هۆکاری ژیانی ئەو دەولەتە دابنێین؟!.

با بۆ نموونە گرنگیو پێویستی ئاو هەوا لە بێ گیانیشدا بخەینەڕوو: ئەگەر بڕێك لمو بڕێکیش چیمەنتۆ بێنین‌و تێکەڵیان بکەین بەبێ ئاو چی ڕوودەدات؟ هیچ، بەڵکو هەریەکە لە لمو چیمەنتۆکە بەسەریەکدا کەوتوون‌و هیچی تر، بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندیو پێکەوەنووسانێك لەنێوان بەشەکانی ئەو دوو ماددەیەدا ڕووبدات، کەچی

ئەگەر بڕێکی گونجاو لە بکەیت بەسەر ئەو تێکەڵەیەدا دەبینین بەشەکانی ئەو دوو ماددەیە کارلێك لەگەڵ یەك دەکەن و قەوارەیەکی کۆنکریتی وەها بەهێز پێکدێنێت کە بەبیری مرۆڤدا نەیەت و دەتوانێت بەرگەی قورسایی وا بگرێت لەسەرووی عەقلی مرۆڤایەتیدا بێت، تۆ هەر لەو بینایە بڕوانە کە لە چەند پایەکی کۆنکریتی (کە لە ئەنجامی کارلێك کردنی لەو چیمەنتۆوە بەهۆی ئاوەوە پێکهاتووە) دەیان قاتی لەسەر دروستکراوە بەڵکو یسەدان بۆ نموونە وەك باڵەخانە فرەنهۆمەکان، کەواتە ئەوەی لەو چیمەنتۆکەی کردە ئەو قەوارە پتەوە ئەو ئاوەیە کە پەروەردگار دەربارەی دەفەرموێت: ﴿...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الانبياء: ٣٠)[١]

کەواتە خوینەری بەڕێز خوای پەروەردگار ئاوی بە سەرچاوەی ژیان داناوە هەتا بۆ خانویش کە لە قوڕ دروست بکرێت چونکە ئەویش بەبێ ئاو یەکناگرێت..

ڕەنگە بڵێیت: دەی ئێمە بە تەختە خانووەکانمان دروست دەکەین، منیش پێت دەڵێم، باشە بەڵام دەبێت تەختەت لەکوێ بەدەست بکەوێت؟تۆش دەڵێیت، لە دارو درەخت... ئەی دارو درەخت بە چی گەشە دەکات؟ تۆش دەڵێیت: بە ئاو، کەواتە ئایا قەناعەتت کرد کە هەموو شتێکی زیندوو سەرچاوەکەی ئاوە. ئەگەر لە هەرچی کەلوپەلی دەوروبەرمانە بڕوانین هەر کورسیو کتێبخانەو ئەو کەلوپەلانەی لە تەختە دروست دەکرێن دەبینین سەرچاوەی سەرەکی کە درەختە بەهۆی ئاوەوە نەبووایە بەدی نەدەهات و ئەڵکو ئەم گەردوونە بوونی نەدەبوو. دیسان ئەگەر سەیری دۆشەك و هەرچی ئەو شتانە بکەین کە لە لۆکە دروستکراون دەبینین ئەگەر ئاو نەبووایە داری لۆکەیش نەدەبوو.

---

١ مانای ئایەتەکە/ لە ئاویش هەموو شتێکی زیندوومان فەراهەم هێناوە، ئایا ئەوانە هەر باوەڕ ناهێنن؟.

هەروەها پۆلیمەر یاخود وەرگیراوەکانی نەوت وەك نەوتی خاو دەبینین سەرچاوەکەی یان ڕووەکە یان کیانلەبەران، هەرچی گیانلەبەرانە خۆراکیان لەسەر ڕووەکەکان بووەو لێیەوە سوتەمەنیان وەرگرتووە. خۆ ئەگەر ڕووەکەکان نەبوونایە گیانلەبەرانیش نەدەژیان.

با پەردە بە نموونە وەرگرین کە یان لە لۆکە یان لە بەرهەمەکانی (مشتقات) نەوت دروست کراوە..ز سەبارەت بە لۆکە ئەوە وەك باسمان کرد ئاشکراو ڕوونە کە ڕووەکی لۆکە وەك هەر ڕووەکێکی تر بەبێ ئاو ناژی... ئەو پەردانەش کە لە وەرگیراوەکانی نەوت دروست کراون، دەبێت ئێمە بەدوای سەرچاوەی ئەو نەوتەدا بگەڕێینو لە سپۆڕان پرسیار بکەین... لێرەدا دکتۆر (Adam-A-G) لە کتێبی (الکیمیاء الصناعیة–کیمیای پیشەسازی) دەڵێت کە: سەرچاوەی نەوت یان ڕووەکیە یان گیانلەبەران..

هەرچی سەبارەت بە گیانلەبەرانە ئەوە ژیانو تواناو وزەی لە ڕێی ڕووەکەکانەوە دەستەبەر کردووە، دیسان لاپەڕی کتێبو پەڕاوەکان کە لە سلیلۆز دروست کروان سەرچاوەکەیان ڕووەکە، ئەو جلو پۆشاکانەی بەریشمان بەرهەمی ڕووەكو وەرگیراوە نەوتیەکان زیاتر نیە، کەچی ڕەنگە ئەوەی ئەم ئایەتە پیرۆزە بخوێنێەوە کە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿...وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ (الانبیاء: ٣٠) ڕەنگە لە چەند شتێکی ساکار زیاتر هیچ بە بیریدا نەیەنێت (سەبارەت بە ئاو) ئەو ئاوەی کە نهێنی تەواوی هەر لای پەروەردگاری زانایە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خوای گەورە فەرمانی کردووە بە زانایان کە هەوڵی زانینو بەدوادا گەڕانی چەند خەسلەتێکی بدەنو بەدوای تایبەتمەندێتیەکانیدا بگەڕێن... ئەویش بەهۆی ڕەحمەتی فراوانیەوەتی تا بەهۆی ئەو زانینەوە بەڕاستی ئایەتەکانی قەناعەت بکەنو دڵنیابن لەوەی کە ئەگەر ئەم قورئانە پیرۆزە لەلایەن غەیری (الله)وە بوایە ئەم جۆرە ئایەتەی تێدا باس نەدەکرا...

جا ئەگەر بمانەوێت باسی سوودەکانی ئاو بکەین هەرگیز ناتوانن هەمووی ئەژمار بکەین بەڵکو ئێمە تەنها بڕێکی کەم لە سوودەکانی نیشان دەدەین:

وەك باسمان کرد ئەگەر ڕووەكو دارو درەخت لە ئاو دابڕێن سیسو وشك دەبن.

سەبارەت بە مرۆڤیش ئەگەر زیاتر لە (٢٠٪)ی ئاوی لەشی لەدەست بدات ئەوا تووشی وشکبوونەوەو پاشتر مردن دێت.

هەرچی لەڕێی ئاوەوە ماددەی پێویست (لە ماددە خۆراکیو بیناسازیو پزیشکیەکان...) دەگوازرێنەوە. ئەو دەولەتانەش کە ئاو دەورەی داون دەسەڵات (سیادە)ی خۆیان لەڕێی گەلەکەشتی دەریاوە دەپارێزن.

سوودێکی تری ئاو جوانی ئەو تاڤگانەیە کە دڵی بینەران شاد دەکەن. جا گریمان ئەگەر لەبری ئاو، ڕۆن ڕووبارو زەریاکانی پڕ بکردایەتەوە هەرگیز کەشتیو بەلەمەکان نەیاندەتوانی پیایدا بڕۆنو غەرق دەبوون. یان ئەگەر کێش کردن لەنێوان گەردیلەکانی ئاودا زیاتربووایە لەوەی ئێستای، ئەوا ئاو ڕەق دەبوو نەماندەتوانی هەرچۆن بمانەوێت بەکاری بێنین...

ئێستاش لەگەڵمدا بە با ئەمە بخوێنینەوە کە دکتۆر (ابراهیم الغشلان)[1] دەربارەی گرنکی ئاو بۆ لەش نوسیویەتی، تاوەکو حیکمەتی ئیلاهیمان لە ڕێکخستنی کاروبارەکانی ژیاندا بۆ دەرکەوێت. خوای گەورە ڕاستی فەرمووە: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَٰهُ بِقَدَرٍ﴾ (القمر: ٤٩) واتە/ بێگومان ئێمە هەموو شتێکمان بە ئەندازەو نەخشەی دیاریکراو دروست کردووە.

د. ابراهیم دەڵێت/ ئاو لەدوای ئۆکسجین دووەمین ڕەگەزی هەرە گرنگو پێویستە بۆ ژیان، لە هەر خانەیەك لە خانەکانی لەشی مرۆڤو ڕووەكو گیانلەبەراندا بڕێك ئاو هەیە، لەبەرئەوە دەبینن کە چۆن لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی تر یان لە قۆناغێکەوە بۆ

---

١ گۆڤاری (العربی) لاپەڕە (١١٥٥) ژمارە (٢٤٤)ی ساڵی ١٩٧٩ بە دەستکاریەوە.

قۆناغێكی تر بڕی ئاو لە لەشی مرۆڤدا دەگۆڕێت. ئەوەتە جەستەی ئەو كۆرپەلەیەی كە تەمەنی سێ مانگە (٩٣٪)ی ئاوە كەچی منداڵی تازەبوو (٨٠٪)ی لەشی ئاوەو مرۆڤی باڵغ (٧٢٪) كە هەموو ئەم دابەشكردنە بەڵگەی ڕێكخستنی پەروەردگاری داناو زانایەو وەك وتمان ئەو بڕە دیاریكراوانەی ئاو حیكمەتی تێدایە، بەو پێیەی كە ئاو ئەركی زۆری لە لەشدا هەیە بۆیە لەشمان پێویستی بەم ڕێژە زۆرەی ئاو هەیە.

ئێستا با چەند ئەركێكی ئاو لە لەشماندا بهێنینەوە یاد:

١- یارمەتیدانی جوین‌و قووتدان.

٢- ڕۆڵی لە هەرسكردن‌و مژینی خۆراكدا ئەویش بەگواستنەوەو گەیاندنی ماددە خۆراكیەكان (لە پرۆتین‌و چەوری‌و خوێیەكان..) بۆ سەرجەم ئەندامەكانی لەش لەڕێی خوێنەوە.

٣- ئەگەر ئاو نەبووایە نەماندەتوانی لەڕێی ئارەقكردنەوەو میزكردنەوە خۆمان لە خوێی زیادە ڕزگاركەین یان لە پاشماوەی خۆراكە هەرسكراوەكان، ئەویش لەڕێی كۆئەندامی هەرسەوە بە فڕێدانی پاشەڕۆ، كەواتە ئایا ئاو هەموو ژیان نیە؟

٤- وە ئاو هەڵدەستێت بەكاری فێنككەرەوە بۆ خۆشكردنی پلەی گەرمی لەش لە ئەنجامی بەهەڵمبوونیدا لەناو سیەكان‌و لەسەر پێست

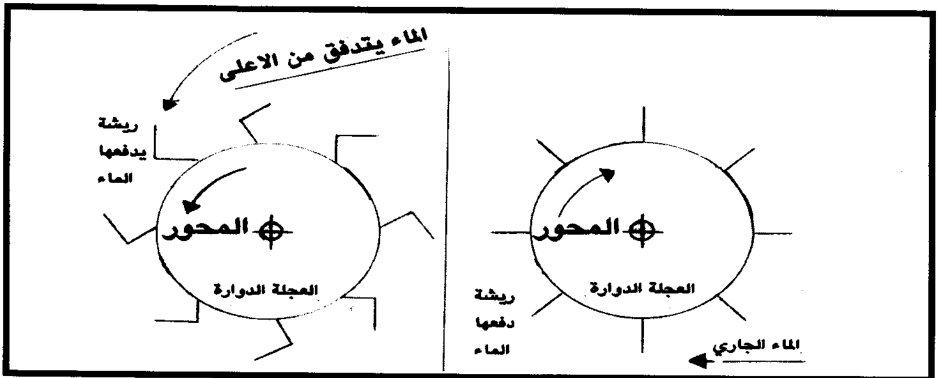
٥- هەریەك چاوو گوێیەكانمان بەهۆی ئاوەوە نەبێت ناتوانن ببینن‌و ببسیتن‌و بەبێ ئاو لەكار دەكەون، ئەمەش مانای ئەوەیە كە ئاو پەیوەندی بە بینایی‌و گەیاندنی دەنگەكان لە گوێیەكاندا هەیە.

٦- ئاو گرنگە بۆ مانەوەی جومگەكان‌و لینجە پەردەكان بە تەڕی تا بتوانن بە ئەركی خۆیان هەڵسن‌و ڕێ لە وشكبوونەوەیان دەگرێت، واتە ئەگەر ئاو نەبووایە جووڵەی جومگەكەنمان بەردەوام نەدەبوو وە ئەندامەكانی لەشمان بەهۆی وشكبوونەوەوە تێك دەچوون.

٧-ئاو پەیوەندی بە پرۆتین‌و کاربۆهیدراتەوە هەیەو ئەم پەیوەندیە سوودێکی هەرە گەورەی هەیە بۆ لەش‌و یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی ئاو لەناو لەشدا.

لەدوای زانینی ئەم هەموو خەسلەتانە، ئێستا با لەخۆمان بپرسین بەبێ ئاو ئایا کرداری هەرس‌و مژینی خۆراك ڕووی دەدا؟ ئایا دەکرا مادده خۆراکیەکان بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش بگوازرێتەوە؟ وە ئایا چۆن دەمانتوانی لە پاشەڕو خوێی زیادەی لەشمان خۆمان ڕزگار بکەین؟ یان چۆن گوێمان لە دەنگەکان دەبوو، بینایی لە چاوەکاندا دەبوو؟

بەڕێزان/ ئەگەر لاپەڕەکانی مێژوو هەڵدەینەوە دەبینین کە پێشینەکانمان ئەگەرچی ژیانیان زۆر سادەش بووە، کەچی هەمیشە سوودیان لە ئاو بینیوەو وەك هێزێکی نائاسایی بەکاریان هێناوە بۆ هاڕینی دانەوێلەو دروستکردنی ئاردو لە ئاردیش نان کە سەرچاوەیەکی سەرەکی خۆراکی ڕۆژانەیە. جا لەم دوو وێنەی خوارەوە بڕوانە چۆن ئاو ئەو چەرخانە دەسوڕێنێت.[1]



مرۆڤایەتی بەوە نەوەستا کە ئاو تەنها بۆ سوڕاندنی چەرخەکان‌و هاڕینی مشتێك گەنم بەکاربێنێت، بەڵکو هەوڵەکانیان گەشەی سەند هەتا وای لێ هات هێزی کارەبایی لە ئاو بەدەست هێنرا وەك (د. أحمد زکی)[2] باسی دەکات‌و دەڵێت: (ئەوەبوو لە

١ گۆڤاری (العربی) لاپەڕە (٣٣) ژمارە (١٣٢)ی ساڵی ١٩٦٩.

٢ هەمان سەرچاوە لاپەڕە (٣٤).

سەرەتاکانی سەدەی ڕابردوودا تۆربین دۆزرایەوە، (تۆربین: وشەیەکی ئەفرەنجیەو لە بنچینەدا لاتینیەو مانای (خولانەوەی شتێك بەدەوری خۆیدا) دەگەیەنێت، چەرخی تۆربینیش هەر بەم کارە هەڵدەستێت‌و لە تەنها خولەکێکدا ژمارەیەکی سووڕ دەخوات بەدەوری تەوەرەکەیدا. ئێستا ئەم تۆربینانە بۆ دەستخستنی وزەی کارەبایی بەکاردەهێنرێت).

نابینیت مرۆڤ چۆن توانیویەتی بەنداو دروست دەکات بۆ هەڵگرتنی ئاو بە بڕێکی زۆر بۆ ئەوەی لە خوارەوە دەرپەڕێت‌و بە پەرەکەکانی تۆربینەکان بگات‌و بیانسوڕێنێتەوە، ئەمیش مۆلیدەکان بسوڕێنێتەوەو لە ئەنجامدا کارەبا بەرهەم بێنێت؟

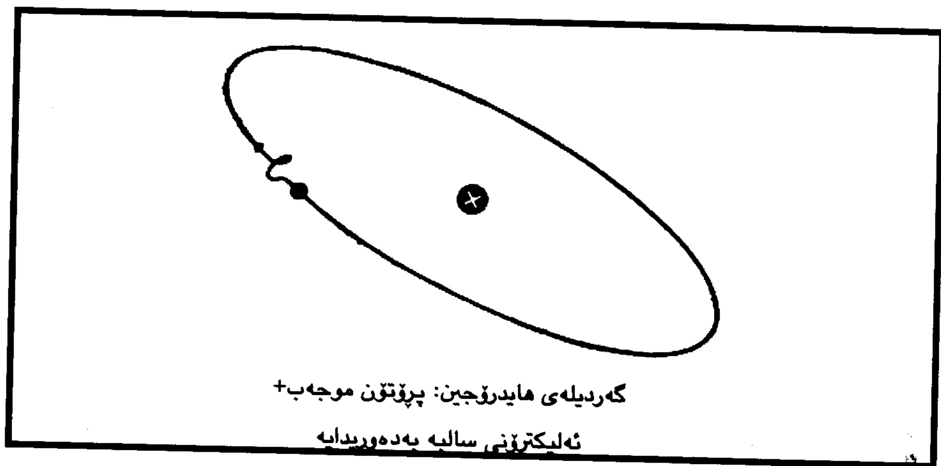
با ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە ئێمە سەرجەم وزەکانی تر لە کارەبا وەردەگرین. کاتێك جارجارو بۆ چەند سەعاتێك کارەبا دەبڕێت بەهۆی کەمبوونەوەی ئاوو پاشەکەوت کردنی لە یەکێك لە بەنداوەکاندا، ئایا هەستت بە تاریکی لە دەروونتدا نەکردووە؟ کەواتە ئایا ئاو ژیانت پێ نابەخشێت؟

نابینی بە هاتنەوەی ڕووناکی کارەبا چۆن دەروونمان دەگەشێتەوە؟ بەڵام ئەوەی لە کارەبا بێ بەش نەبووەو دابڕانی کارەبای نەچەشتووە هەست بەم چێژە ناکات!

ئاوی قورس‌و بۆمبی هایدرۆجینی:

پێش ئەوەی پێناسەی ئاوی قورس بکەین با هەندێك زاراوە ڕوون بکەینەوە، تا لە مانای ئاوی قورس بگەین، لەوانە:

گەردیلەی هایدرۆجین/ لە ڕاستیدا گەردیلەی هایدرۆجین سوکترین‌و سادەترین ڕەگەزە لە پێکهاتەیدا، چونکە هەر گەردیلەیەکی لە یەك تەنۆلکە پێکدێت کە پێی دەوتێت پرۆتۆن (Proton)و تاکە ئەلیکترۆنێکیش بە دەوریدا دەسوڕێتەوە، پرۆتۆنەکە بارگەی موجەبە (+) بە پێچەوانەی بارگەی سالبی ئەلیکترۆنەکەوە (−)، کەواتە گەردیلەی هایدرۆجین هاوبارگەیە، ئەوەی لێرەدا شایانی باسە ئەوەیە کە هەندێك لەو ئەلیکترۆنانە بەشێوەیەکی زۆر خێرا بەدەوری ناوکدا دەووڕێتەوە کە لەسەرووی خەیاڵی مرۆڤدایەو لە هەر چرکەیەکدای بە (بیست هەزار میل) خەملێنراوە.

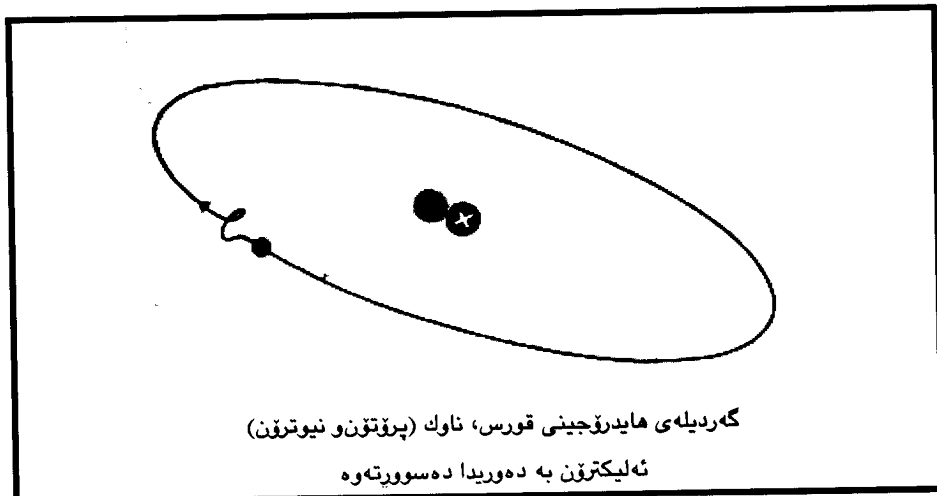


گەردیلەی هایدرۆجین: پرۆتۆن موجەب+

ئەلیکترۆنی سالبە بەدەوریدایە

هایدرۆجینی قورس

سـەرباری ئـەو گەردیلـە هایدرۆجینـەی باسمـان کـرد جۆرەگەردیلەیـەکی تـری هایدرۆجین هەیە کە ل پرۆتین‌و نیۆترۆن پێکدێت (نیۆترۆن تەنۆلکەیـەکی بـێ بارگەیـە) واتە نە سالبەو نـە موجـەب، لەگـەڵ ئـەوەدا کـە کێشی گەردیلەکـە زیـاد دەکـات هـیچ کاریگەریەکی لەسەر نابێت لە ڕووی بارگەوە، هـەر لەبـەر وەم تەنۆلکەیـە هایـدرۆجینی قورس لە هی سووک جیادەکرێتەوە. ئـەم وێنەیـەی خـوارەوەش پێکهاتـەی گەردیلـەی هایدرۆجینی قورس نیشان دەدات.



گەردیلەی هایدرۆجینی قورس، ناوک (پرۆتۆن‌و نیوترۆن)
ئەلیکترۆن بە دەوریدا دەسووڕێتەوە

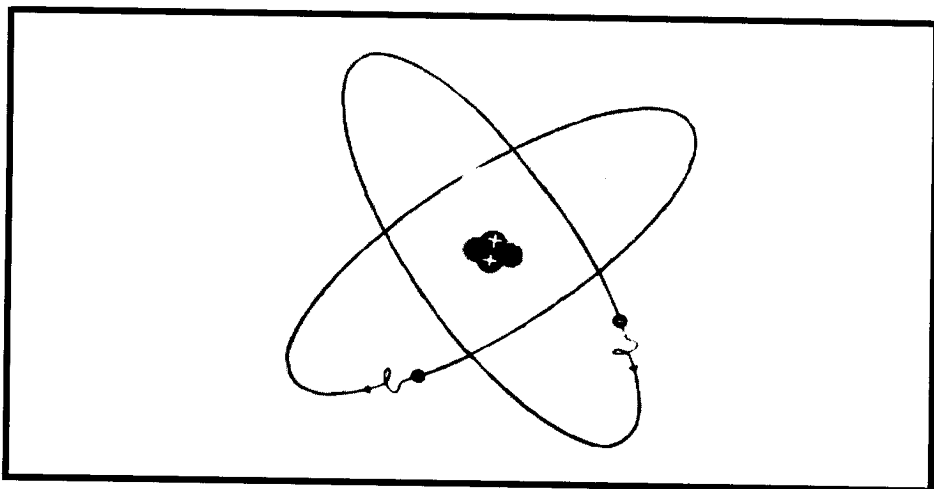
جێگەی ئاماژەیە کە گەردیلەی هایـدرۆجینی قـورس لـە پێکهاتـەی هەنـدێك گـەردی ئاودا هەیە لە هەر جێیەکدا بێت لە ڕووبار یان زەریا یان لە هەر جێیەکی تـری زەویـداو بەڕێژەی کەم کەم، بەڵام ئەو ڕێژەیە بەسە بۆ ئەوەی بڕی ئاو زیاد بکات. کەواتە ئـاوی قورس ئـەو ئاوەیـە کـە لـە پێکهاتەیـدا هایـدرۆجینی قـورس هەیـەو ئێمـەش لـەو ئـاوە دەخۆینەوەو بێ ئاگاین لەم زانیاریانە، بەڕێگەی زانستی دەتوانین ئاوی قورس لە ئاوی سووک جیابکەینەوە...

جا ئێستا ئەوە ماوە باسی گەردیلەی سێیەم بکەین کە ئەویش: گەردیلەی هیلیۆمە.

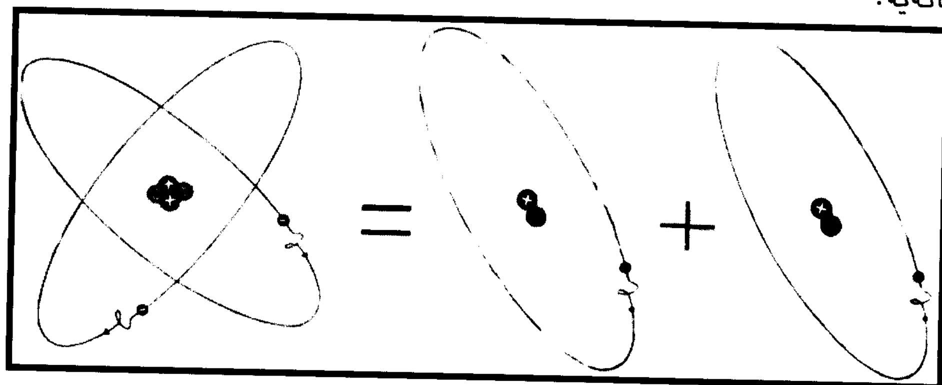
گازی هیلیۆم:

گەردیلەکانی ئەم گازە لە گەردیلەکانی هایدرۆجین قورسترن، چونکە لە ناوکی هەر گەردیلەیەکیاندا دوو نیوترۆن‌و دوو پرۆتین هەیە.

کەواتە گەردیلەی هیلیۆم دوو بارگەی موجەب لەناو ناوکیدا هەیە لەگەڵ دوو بارگەی سالب کە بەدەوری ناوکدا دەسورێنەوە (واتە ئەلیکترۆن) هەروەك لەم وێنەدا ڕوونکراوەتەوە.



کەواتە ناوکی هیلیۆم لە ئەنجامی بەیەکداچوونی ناوکی دوو هایدرۆجینی قورس پێکدێت‌و لەگەڵ ئەم پێکداچوونەدا وزەیەکی گەورە پەیدادەبێت ئەمەش وێنەی ئەو پێکهاتەیە:



لەمانەوە بۆمان دەردەکەوێت کە بەدەستهێنانی هایدرۆجینی قورس لەڕێی ئاوی قورسەوەیە کە بەڕێژەیەکی کەم لەم هایدرۆجینە لە پێکهاتەیدا هەیەو وەك وتمان لە ڕووبارو دەریاو هەموو ئاوێکدا هەیە.

کەواتە بۆ ئەوەی ناوکی هایدرۆجینی قورس کە یەك پرۆتۆن‌و یەك نیوترۆن لەخۆی دەگرێت بگۆڕین بۆ ناوکی هیلیۆم کە دوو پرۆتۆن‌و دوو نیوترۆن لەخۆی دەگرێت‌و لە ئەنجامی پێکداچوونی ناوکی دوو هایدرۆجینی قورسدا وزەیەکی سامناك دەردەچێت، ئەوا گەردیلەکانی هایدرۆجینی قورس بە خێراییەکی زۆر دەخەینە جوولەو بەمەش پێکدادان لەگەڵ گەردیلەیەکی تری هایدرۆجینی قورس بەهەمان خێرایی ڕوودەدات‌و لەوێدا گەردیلەی هیلیۆم پێکدێت‌و ئەو وزە چاوەڕوانکراوەی لێ دەردەپەڕێت.

خوێنەری بەڕێز/ دەتوانی بپرسی کە چۆن جوولەی گەردیلەکانی هایدرۆجینی قورس بەم هێزە لەڕادەبەدەرە خێرا دەکرێت؟

دەڵێم/ بۆ ئەم کردارە پێویستمان بە پلەیەکی گەرمی خەیاڵی دەبێت کە دەگاتە (١٠٠ ملیۆن) پلەی سەدی یان زیاترو هەرکە پێکداچوونی گەردیلەکانی هایدرۆجینی قورس دەستی پێکرد ئیتر خۆی پلەیەکی گەرمی وای لێ دەردەپەڕێت کە پێویستی بە کۆششی زانایان نابێت بۆ دابینکردنی‌و یەك لەدوای یەك ئەو پێکداچوونانە بەردەوام دەبێت.

بەم پێیە بۆمبی هایدرۆجینی، هایدرۆجینی قورسی تێدایەو (چەرخ)ێکی پێوەیە کە وای لێ دەکات بتەقێتەوە. ئەم چەرخە خۆی بۆمبێکی بچووکە لە یۆرانیۆم کە لە سەرەتادا دەردەپەڕێت‌و پلەی گەرمی هایدرۆجینەکە بۆ چەند سەد ملیۆن پلە بەرزدەکاتەوەو هایدرۆجینە قورسەکە دەست بە پێکداچوون دەکات‌و ئەم تەقینەوەیش پێکداچوونی هایدرۆجینەکان ناوەستێنێت، چونکە بەو پێکداچوونانە گەرمی پێویست دەردەپەڕێت کە وا بکات بەردەوام بێت‌و بەجێ بگات.

كەواتە خوێنەری بەڕێز/ هەر لەو هایدرۆجینە قورسەی ناو ئاوی قورس ئەم هەموو كارلێكە سەرسوڕهێنەرانە بەدەست دەهێنێت‌و بۆمبی هایدرۆجینی دروست دەكەین، هەر وڵاتیچكیش ئەم چەكەی هەبێت هاوڵاتیان‌و سامانی وڵاتی لە فێڵ‌و تەڵەكەی دوژمنان دەپارێزێت، لەبەرئەوە ئەم چەكە ئەگەر بەم مەبەس سوودی لێ ببینرێت پڕیەتی لە ژیان، چونكە ژیانی ملیۆنەها كەس لە دوژمنان دەپارێزێت، ئەگەرنا ژیان لەناودەبات، دوریش نیە لە داهاتوودا بۆ چەند مەبەستێك بەكاربهێنرێت بێتە مایەی خۆشبەختكردنی مرۆڤایەتی وەك بەرهەمهێنانی وزەی كارەبایی.

خوێنەری بەڕێز/ بشزانە كە ئەم كارلێك‌و چوونەیەكەی نێوان ئەم گازانە لە خردا لە بەرزایی ئاسماندا ڕوودەدات‌و بەو هۆیەوەیە خۆر ئەم ڕووناكی‌و گەرمیە زۆرە بە ئێمە دەبەخشێت‌و هەروەك وزە بە ڕووەكەكان دەدات بۆ گەشەكردن‌و بەردەوامی بە ژیانی مرۆڤایەتی‌و گیانلەبەرانیش دەبەخشێت، ئەگەر خۆر نەبووایە ژیان نەدەبوو.

بەم پێیە بۆمبی هایدرۆجینی تەقلیدو دووبارەی ئەوەیە لە ئاسماندا ڕوودەدات.

لە سوودەكانی تری ئاو، گرنگیەتی لەڕووی ئابووریەوە، بەجۆرێك هەندێك جار وەك چەكێكی سیاسی بەكاردەهێنرێت لەنێوان دوو دەوڵەتی هاوسێ یان زیاتردا، هەروەها زۆر لە وڵاتان سوود لە گیانلەبەرانی ئاوی دەبینن، وەك ماسی‌و شتی تر.

لە كۆتاییدا سەیركە بزانە چی لەناو گەردیلەی هایدرۆجینی قورسدایە؟ و ڕەنگە تۆ گەردیلەت لەشێوەی تۆپێكدا بێتە بەرچاو، بەڵام بزانە كە گەردیلەكان ئەوەندە بچوكن كە نە بەچاو و نە بەهەر وردبینێك دەبینرێت لە هەر جۆرێك بێت، بەڵكو چاوەكان دەرك بە جیهانی گەردیلەكان ناكەن‌و نایانبینن، بەڵكو تەنها دەیانشوبهێنێت.

تیرەی گەردیلەی ئۆكسجین لە دە ملیۆن بەشی ملیمەترێك تەنها نزیكەی دوو بەشە، واتە ئەگەر بێین پێنج ملیۆن گەردیلە لە تەنیشت یەكدا ڕیزكەین‌و درێژی ئەو ڕیزە بپێوین دەبینین تەنها یەك ملیمەترە.

ئـەوەش بزانـە کـە گەردیلـەی ئۆکسجین چـوار ئەوەنـدەی گەردیلـەی هایـدرۆجین قورسە، بەلام حیکمەتی خوا لە وێنەی ئەو گەردیلانەدا دەردەکەوێت کە رۆلێکـی وایـان لە ژیانماندا هەیە عەقل هەرگیز پەی پێ نابات، بەراستی ئـەم راسـتەقینانە مرۆڤـەکان بەرەو باوەرهێنان دەبات... با ئـەوەشمان لـەبیر نەچێت کـە رامـانو سەرسـورمان لـە نهێنیەکانی گەردوون رەنگە بێتە سەرەتاو بنچینەی خواپەرستی.

ئێستا دەپرسـم ئایـا ئەوانـەی کـە زانـست بـە ماددەی رووت لـە قەلـەم دەدەن کـە بەدەربێت لە غەیبو شتی شاراوە، شایا بێ ئاگاو نەزان نین؟

خواردنی ماسی

ڕێژەی تووشبوون بە شەکرە کەم دەکاتەوە

لە گۆڤاری (Muscle and Fitness)ی ئەڵمانی‌و لە ژمارە (١١)ی ساڵی (١٩٩٦)یدا هاتووە:

(زەیتی ماسی چەروی جۆری (٣-ئۆمیگا-٣ Omega)ی تیدایە، لەبەرئەوەی ماسی (سەلەمۆن‌و رینکی) ی‌ئەم جۆرە ترشە چەوریانە لە لەشیاندا هەیە، ڕێژەی تووشبوون بەم نەخۆشیە زۆر کەم دەکەنەوە ئەم ئەنجامەش لەدوای ئەو توێژینەوە تازانە ئاشکراکرا کە لەسەر ئەو کەسانەی ئەم جۆرە ماسیە دەخۆن ئەنجام درابوون، دەرکەوتووە کە ڕێژەی تووشبوونیان بە شەرکە زۆر کەمترە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەدا کە کەمتر دەیخۆن، چونکە ئەم جۆرە ترشە چەوریەی ناو ماسی کە باسمان کرد هەستیاری وەرگرەکانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە ماسولکەکاندا زیاتر دەکات. دەمەوێت ئەوە بۆ خوێنەری بەڕێز بەیان بکەم کە یەکێك لەهۆکارەکانی تووشبوون بە شەکرە دابەزینی هەستیاری وەرگرەکانی ئەنسۆلینەو ئەم کەمیی هەستیاریە وادەکات پەیوەندی نەمێنێت لەنێوان ئەنسۆلین‌و وەرگرەکانیدا لەسەر ماسولکەکان یان شانەکانی تر بۆ گواستنەوەی گلوکۆز بۆ شانەکان، دروستبوونی حاڵەتێك لە هاوکاری نەکردن بۆ کردارە لەنێوان ئەنسۆلن‌و وەرگرەکاندا وە ئەمە لە حالەتی قەڵەوی‌و جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرەیشدا ڕوودەدات (واتە ئەو شەکرەیەی کە پشت بە ئەنسۆلین نابەستێت-NIDDM- واتە شەکرە لە سەرەتای هێرشکردنیدا بۆ لەش)

بەڕاستی خوای پەروەردار ڕاستی فەرمووە: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى ٱلْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ١٤) واتە/

هەر ئەو زاتەیە کە دەریای بۆ بارهێناون تا گۆشتی تەڕو تازەی لێ بخۆن، تا لەناویدا جۆرەها گەوهەرو مرواری دەربهێنن‌و لە دەست‌و ملی بکەن، هەروها کەشتیەکان دەبینیت دەریا لەت دەکەن، تا فەزل‌و بەخششی تری پەروەردگار بەدەست بهێنن، بۆ ئەوەی سوپاسگوزاریشی بکەن.

بەڵێ ئەی پەروەردگار ستایشی بێ پایانت دەکەین کە دەریاو هەرچی لە دەریادایە لە نیعمەت بۆت فەراهەم هێناوین تا دووربین لە نەخۆشی‌و دەردی بێ چارەسەرو دەخوازیت کە بەندەکانت لەش ساغ‌و بەهێزبن دەسا هەزاران سوپاس‌و ستایش..

لەلایەکی دیکەوە ڕێکخراوی خۆراکی جیهانی ڕایسپاردووین کە ئافرەتی دووگیان‌و منداڵی بچوك خۆیان دووربگرن لە خواردنی ماسی زۆر گەورەی وەك تونە (Albacore tune)و ئەو ماسیە ئۆقیانوسیە گەورەیەی دەنوکێکی درێژی هەیە (Sword Fish)و بە (شمشێری دەریا) ناوی دەبەن، لەگەڵ ماسی (تیلفیشTilefish) ئەمەش لەبەرئەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە ڕەگەزی جیوەی زۆر ژەهراوی لە ماسیە قەبەکاندا هەیە..

سرکەو کاریگەریە سەرسوڕهێنەرەکانی

ئەم باسانە لەخۆ دەگرێت:

-سرکەی سێو وپارێزگاری لە تووشبون بە نەخۆشیەکانی سەرما...

-کاریگەری سرکەی سێو لەسەر هەوکردن‌و ئازاری جومگەکان.

-کاریگەری سرکە لەسەر میکرۆبەکان (جراثیم).

د.جارفس (Jurvis) کە پزیشکێکی ئەمریکیەو خەڵکی ویلایەتی ڤیرمۆنتی ئەمریکیە باسی سودە زۆرەکانی سرکەی سێوی کردووە، من هەندێك جار زۆر گومانم لەمە هەبوو، ئەگەرچی هەڵەبووم لەمەدا چونکە فەرمایشتی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بەسە بۆ نەهێشتنی هەر گومانێك کە لەسەر سودەکانی سرکە هەمانبێت.

شاراوەیش نیە کە سرکەی سێو شتێکە لەژێر دەستی زۆرێکماندایەو لەسەر خوانی زۆرێکمانە. من هەمیشەو هەر کاتێك بە هاوەڵانم‌و کەسە نزیکەکانم دەگەیشتم‌و سرکەم لەسەر خوانیان دەبینی ئەو سوودانەم بۆ دەخستنەڕوو کە د. جارفس لەسەر سرکەی سێو باسی کردبوون، ئەوانیش بەشێوەیەکی ڕێك‌وپێك دەستیان کردبوو بە خواردنی بەبێ ئەوەی من لەمە ئاگاداربم. هەتا دوای ساڵێك بە ئەوپەڕی ئەمانەت‌و ڕاستگۆییەوە بۆیان باس کردم کە لەو ماوەیەدا کە بەشێوەیەکی ڕێك‌وپێك سرکەیان خواردبوو تووشی هەلامەت نەبوون لەکاتێکدا جاران لە زستان‌و بەهارو هەتا پاییزیشدا تووشی دەبوون، یەکێکیان دەیووت کە ئەوسا مانگی جارێك ووجار لە وادەدابووە لەگەڵ هەڵامەتدا...

منیش وتم بەڕاستی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) ڕاستی فەرمووە: ((نعم الأُدُم الخل))[١] واتە باشترین پێخۆر سرکەیە..وە فەرموویەتی ((مادخل الفقر بيتاً فيه الخل)) هەرماڵێك سرکەی تێدابێت هەژاری توخنی ناکەوێت..

جا بڕوانە تا بزانی سرکە چەند بەسوودە.. مرۆڤ لەزۆر نەخۆشی دەپارێزێت کە ئەگەر تووشیان بوایە لە کارو کاسبی پەکیان دەخستو تووشی هەژاری دەبوو..

هەر سەبارەت بەمە چەند هاوڕێیەکم پێیان وتم کە ئازارێکی زۆریان لە جومگەکانیاندا هەبوو، کەچی دوای خواردنی سرکە ئەو ئازارەیان نەما، یەکێك لەوانە دەیوت لەبەر ئازاری جومگەکانم خەوم نەبوو وە هیچیشم نەدەزانی سەبارەت بە کاریگەری سرکەی سێو لەسر لابردنی ئەو ئازارانە. وتی: دوای ئەوەی دەستم بە بەکارهێنانی سرکە کردو لە درێژی ئەو ماوەیەدا کە بەکارمدەهێناو دەمخوارد ئازارم نەمابوون کەچی دوو ڕۆژ لەبیرم چووبوو بیخۆم ئازارەکەم بۆ گەڕایەوەو دووبارە دوای دەستکردنەوەم بە خواردنی سرکە ئازارم نەما...ئەوەش بزانن کە من یەك یەك چاوم پێیان دەکەوت بەبێ ئەوەی هیچ کامیان لەوی تر ئاگاداربێت..

سەرەڕای ئەمانەش دەیانووت کە لەوەتەی سرکە دەخۆن هەست بە ماندوێتیو شەکەتی ئەرکی فەرمانبەریان ناکەن کە ئەوسا زۆر بەدەستیەوە کۆڵبوون، هەموو ئەم شتانە (د. جارفس)یش باسی کردوون.

خوێنەری بەڕێز/ پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بەبێ ئەوەی تاقی بکاتەوە لەسەر هیچ نەخۆشێكو بەبێ بوونی هیچ تاقیگەو ئامێرێکی زانستی پێشکەوتوو، باسی سرکەی کردووە، بەڵکو پێغەمبەری ئازیز لە دەستپێشخەریەکی تاقانەدا هەموو سوودەکانی سرکەی باس کردووە.

---

١ مسلم لە بابی (الاشربە) دەرهێنانی بۆ کردووە.

لەدوای ئەمانە دڵنیابووم کە هەموو ئەو شتانەی (د.س.جارفس) باسی کردووەو لەلایەن (د. أمين رويحه) وەرگێڕاوە، ڕاستەقینەن‌و گومانیان تێدانیە.

بەڕێزم/ پەیمانت دەدەمێ وە بە ویستی خوا کە ئەگەر بەردەوام بیت لە خواردنی سرکەی سێودا (ڕۆژانە سێ جار)، تووشی هەلامەت نابی بەتایبەت ئەگەر لەگەڵ هەنگویندا بیخۆیت. هەروەك د.جارفس دەڵێت کە (دوو کەوچکی چێشت خواردن سرکەی سێو لەگەڵ کەوچکێك هەنگوینی سروشتی لە کوپێك ئاودا تێکەڵکەین).

جا ئێستا با چیرۆکی (د. جارفس)ت بۆ بنووسم لەگەڵ نەخۆشێکدا کە تووشی هەوکردنی جومگەکانی بووبوو، دکتۆر دەڵێت:

(ڕۆژێکیان گەشتیارێك هات بۆ عیادەکەم‌و سکاڵای جوگەکانی دەکرد، بینیم ڕەقبوونی جومگەکانی گەیشتبووە ڕادەیەك جووڵە بۆی ئەستەم بوو، لەو کاتەوە ئیتر دەستی کرد بە خواردنەوەی دە کەوچکی بچووك سرکە لە کوپێك ئاودا لەگەڵ هەر ژەمە خۆراکێکیدا. لە ڕۆژی یەکەمی بەکارهێنانی ئەم چارەسەرەیدا هەستی بەچاکبوون لە جوولەی جومگەکانیدا کرد بەڕێژەی (٢٠٪)، ئەم ڕێژەیە لەدوای ڕۆژی دووەمەوە بەرزبووەوە بۆ (٥٠٪) تا لەکۆتایی مانگدا گەیشتە (٧٥٪)، ئەم پیاوە سەرەڕای ڕەقبوونی جومگەکانی، ئازارەکەیشی نەدەماو لەکۆتایدا هیچ ئازارێکی نەما هەتا ئەوانەشی لە پشت‌و مل‌و پشتەسەردا هەستی پێ دەکرد).

ئەمەو د. عباس سعدون پسپۆڕی نەخۆشیەکانی جومگەو ئامادەکردنی سروشتی هەندێك دەرمان باس دەکات بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی جومگەو بەکلسبوونی، لەو دەرمانانە ترشی (ئەسیتك ئەسید)[1]، بەهۆی بوونی پەیوەندی لەنێوان ئەم ترشەلۆکانەو ئەوەش کە سرکە لەخۆی دەگرێت لە ترشی تێزاو (الخليك-ئەسیتيك ئەسید)، دەڵێم/

---

١ گۆڤاری (الصحة والحياة) ژمارە (٨) ساڵی ١٩٨٦، لاپەڕە (١٨٠)- هەوکردنی جومگە بەکلسبون.

لەوانەیە ترشی (الخليك) (کە یەکێکە لەو ترشەلۆکانە) ڕۆڵی لە چارەسەرکردندا هەبێت ئەگەرچی لە کتێبەکانی (فرماکولوجی)[١] زۆر بەدوای ئەم ترشەدا گەڕام نەمدی باسکرابێت.

کەواتە خوێنەری بەڕێز/ ئێمە دەبێت شانازی بە پێغەمبەرمان (درودی خوای لەسەر بێت) بکەین کە فەرموویەتی: ((نعم الادم الخل))و ئێمە دەزانین کە ناردنی محمد (درودی خوای لەسەر بێت) بە پێغەمبەر پێش ئەو پزیشکە ئەمریکیە دێت بە (١٤٠٠) ساڵ، بێگومان زانست ڕۆژ لەدوای ڕۆژ ڕاستیو زانستێتی فەرمایشتەکانی ئەم کەسایەتیە مەزنەمان بۆ دەردەخات.

د.جارفس بەردەوامە لە باسکردنی سودەکانی سرکەداو دەڵێت: تێکەڵەی سرکەو هەنگوین مرۆڤ لە هێڵنجدان دەپارێزێت، چونکە سرکەی سێو ڕێژەیەکی زۆر پۆتاسیۆمی تێدایە کە کەمی ئەو ڕەگەزە لە لەشماندا پردەکاتەوەو دەیپارێزێت لە سەرما (دکتۆر لەو کتێبەیدا کە د. أمين رويحه وەریگێڕابوو، دەڵێت: ئەو پۆتاسیۆمەی لەناو سرکەدا هەیە حاڵەتێکی کیمیایی وا دەدات بە لەش کە لە شالاو و زیانی میکرۆبەکان دەیپارێزێت. خۆ ئەگەر لەش نەیتوانی لەبەر هەر هۆیەك سرکە قبوڵ بکات، دەتوانێت بە خواردنەوەی شەربەتی سێو قەرەبووی بکاتەوە، چونکە هەموو ڕەگەزە شیفادەرەکانی سێوی تێدایە جگەلە سرکە هەروەها دەتوانیت پێویستی ڕۆژانەت لە پۆتاسیۆم لەڕێی بیبەری سەوزەوە کە دەوڵەمەندە بەم ڕەگەزە پڕکەیتەوە، دەتوانی ڕۆژی جارێك دوو جا بێ ترس بیخۆیت هەروەها هەنگوینیش بە پۆتاسیۆم دەولەمەندە.

لەپاشان خوێنەی بەڕێز بڕوانە ئەم پەندە ئینگلیزیە دەربارەی سێو دی دەڵێت (ڕۆی یەك سێو بخۆ پزیشك لە ماڵەکەت دووردەخاتەوە) One apple aday

١ زانستی دەرمانسازی (وەرگێڕ).

(keeps the doctor away). هەروەها وتوویانە کە سێو میوەیەکی زۆر گرنگە لەڕووی خۆراکی‌و پزیشکیەوەو هەروەك وتوویانە تەنها یەك سێو بۆ خۆی دەرمانخانەیە.

لەڕاستیدا ئەم پەندانە بەڵگەن‌و هەقیان پێکاوە.. چونکە سرکەی سێو هەموو پێکهاتەکانی سێو لەخۆی دەگرێت جگە لە شەکر کە لە سرکەدا دەگۆڕێت بۆ ترشی تیزاو (الخلیل) کە تاقمێکی ترش بە سرکە دەدات.

ڕەنگە یەکێك بپرسێت: داخۆ پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لە فەرموودەکەیدا مەبەستی سرکەی سێوە یان خورما؟ یان سرکەی شتێکی تر؟ وەڵامیش ئەمەیە: ئەگەر مەبەست لە پرسیارەکە ڕێژەی پۆتاسیۆمە، ئەوا سەبارەت بە خورما، ڕێژەی ئەم ڕەگەزە لە هەریەك لە جۆری خورمای ناوبراو بە حەلواو خورمای (بلح)[1] دەگاتە ٧١٦ ملگم/ ١٠٠گم‌و ٦٤٨ ملگم/ ١٠٠گم[2] یەك لەدوای یەك. لەکاتێکدا ڕێژەی ئەم ڕەگەزە لە سێودا دەگاتە ٨٤٠ ملگم/١٠٠ گم[3] کەواتە ڕێژەی پۆتاسیۆم لە هەردووکیاندا بەرزەو پێم وانیە سرکەی خورمایش گرنگیەکەی هێندە کەمتربێت لە هی سێو ئەگەرچی سێو لە حجازدیشدا هەبووە بەتایبەت لە شاری (طائف). ئەوەی گرنگە بۆ خوێنەر ئەوەیە کە ئەو سرکەی بەکاری دەهێنێت دەبێت سروشتی بێت نەك دروستکراو. بەڵام ئەو سرکەیەی د. جارفس باسی کردووە سرکەی سێوە. هەروەها ئەو پۆتاسیۆمەی لە خورمای (بلح)دا هەیە بەڕادەیەك زۆرە لە سەرووی شیردایە کە ڕێژەی پۆتاسیۆم تیایدا (١٥٧ ملگم)ە لە هەر ١٠٠ گم شیری مانگادا وە (٢٩٧,٥

---

١ بەری دارخورما پێش گەیشتنی. (وەرگێڕ) فەرهەنگی نۆبەرە (٢٠٠٥) گیوموکریانی

٢ کتێبی (العلاج بالتمر والرطب) دانانی نبیل علی عبدالسلام، ١٩٩٤ لاپەڕە (٥٨).

٣ Lehrbuch der Lebensmittelchemic, Beltiz. HandGroschw P. ٦٣٣, ١٩٨٥

ملگم)ە بۆ هەر (١٠٠ گم) لە گۆشتی مانگاو لە هەنوینیشدا (٤٧ ملگم)/ ١٠٠گم وە لە پرتەقالی تازەدا ١٥٧ ملگم/ ١٠٠گم).

وە خاوەنی هەمان سەرچاوە دەڵێت: (بپۆتاسیۆم یارمەتی مرۆڤ دەدات بیرکردنەوەی ڕوون بێت، ئەویش بەناردنی (O_2) بۆ مێشك وە یارمەتی لەش دەدات بۆ ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ).

وە زۆر سەرسام بووم بەو بابەتەی د.حسان شمس پاشا نوسیبووی لە کتێبەکەی بەناوی (چەوریەکان، کۆلیسترۆلو دڵ، لاپەڕە ٥٥، ساڵی ١٩٩٤) سەبارەت بەبوونی پەیوەندی لەنێوان سێوو ڕێژەی کۆلیسترۆڵداو دەڵێت: (ئیتالیەکان یەکەم کەس بوون ئاماژەیان بە کاریگەری سێو کرد لەسەر کۆلیسترۆڵ وە دوای ئەوانیش ئێرلەندیەکانو لەپاشان فەڕەنسیەکان، ئەوەبوو تیپێك لە پزیشکانی فەڕەنسا بە سەرۆکایەتی د. سابل أمبلیس(Sable Amplis) لە زانکۆی بول ساباتیر لە شاری تولوزی فەڕەنسادا هەڵسان بە ئەنجامدانی چەند تاقیکردنەوەیەکی بەربڵاو لەسەر سێو، هاتن کەسی ساغیان هەڵبژاردو ڕۆژانە یەکی دوو سێویان پێ دەدان. ئەوەبوو لە ئەنجامدا ڕێژەی کۆلیسترۆل لە (٨٠٪)یاندا دابەزیو لە نیوەیاندا (١٠٠٪)ی کۆلیسترۆڵیان دابەزی، لەهەمان کاتدا ڕێژی کۆلیسترۆڵی بەسوود (HDL) لەلایان بەرزبوویەوە، زیادبوونی ئەم (HDL)ە زۆر بەسوودە چونکە کۆلیسترۆڵ لە شانەکانەوە ڕادەماڵێ بەرەو جگەرو لەوێدا دەیگۆڕێت بۆ ترشە زراویەکان (الاحماچ الصفراویە)و بەمەش ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا کەم دەکاتەوە (وە د.سابل بڕوای وایە کە نهێنی سێو لەبونی ماددەی (بەکتین) دایە کە لە سێودا هەیە، بەڵام پێدانی ئەم (بەکتین)ە بە تەنها هیچ کاریگەریەکی دەرکەوتووی نیشان نەداوە، لەبەرئەوە بێگومان دەبێت چەند ڕەگەزێکی تریش جگە لەم (بەکتین)ە لە سێودا هەبن کە وای لێ دەکات ئەم کاریگەریەی هەبێت).

وە هەر د. حسان شمس پاشا وتەی (د.سابل)مان بۆ دەگوازێتەوەو دەڵێت: (ئەوەی جێی سەرسوڕمانە دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ بە سێو لەلای ئافرەتان زیاتر دەردەکەوێت هەتا پیاوان. ئەمەو ئەو نووسەرە بەردەوام دەبێت لەسەر قسەکانیداو دەڵێت: بەڵام نابێت باوەڕت وابێت کە سێو کۆلیسترۆل لە لەشی هەموو کەسێکدا دادەبەزێنێت، با ئەوەشمان لەیاد بێت کە د. سابل ئاماژەی بەوە کردووە کە ڕەنگە لە هەفتەکانی سەرەتای خواردنی سێودا ڕێژەی کۆلیسترۆڵ بەرزبێتەوە، لەپاشان وردەوردە دەست بە ابەزین دەکات).

دوای بەراوردێك لەنێوان ئەوەی ئەم توێژەرە نوسیویەتی لەگەڵ مەبەستەکەی مندا سەبارەت بە سرکەی سێو، دەگەینە ئەو ڕاستیەی کە سرکەی سێو هەموو پێکهاتەکانی سێوی تێدایە جگە لە شەکر (کە دەگۆڕێت بۆ ترشی ئەلخەلیل). کەواتە ئەی بۆچی سرکەی سێویش بە هەمان کاری سێو هەڵنەستێ؟ یان بەهەمان کاریگەری سێوو، ئاستی کۆلیسترۆل لە خوێندا کەم دەکاتەوە، ئەمەش ئەو بابەتەیە کە من بۆ خۆم دەیبینم، چونکە هەروەك پزیشکە ئەمریکیەکە (جافس)[1] دەڵێت (ترشیو پۆتاسیۆم لە میوەدا هیچ بوارێك بۆ نیشتنی کالیسیۆم لە مولولەکانی خوێندا ناهێڵێنەوە مەگەر بەبەردەوامی شەربەتەکەی بخوێن (وە من وەك توێژەرێك لەم بوارەدا دەڵێم: ئەگەر بە بەردەوامی شەربەتەکەی یان هەتا سرکەکەی بخۆینەوە)، بەمەش مولولەکانی خوێنمان دەپارێزین لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان).

خوێنەری بەڕێز/ لەڕاستیدا ئەو فەرمایشتەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لەسەر سرکە هەیەتی، زۆرێك لە پزیشکانی وەك (جافس) باسی سوودە زۆرەکانی کردووە، من دڵنیام کە ئەگەر ئەو پزیشکە بیزانیایە کە ئەو سرکەیەی ئەم لەسەری نووسیوە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بانگی کردووین بۆ بەکارهێنانی،

---

١ وەرگێڕدراوی کتێبی (عش مئە عام)ی (د.جارفس) لەلایەن (د.امین رویحە) لاپەڕە (١٠٣).

ئـەوا زۆر پێـی کاریگـەرو سەرسـام دەبـوو. ئەوەشـت لـەیادبێت کـە جیـاوازی نێـوان نووسینەکەی (د. جـارفس)و فەرموودەکـەی پێغەمبـەردا (درودی خـوای لەسـەر بێـت) زیاتر لە (١٤) سەدە جا خۆزگە ئەو فەرمایشتانەی پێغەمبەرمان (درودی خوای لەسـەر بێت) لە ڕۆژئاوادا بڵاوبکرایەتەوەو توێژەران پێی ئاشنابوونایە.

کاریگەری سرکە لەسەر میکرۆبەکان

پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((ما دخل الفقر بيتاً فيه الخل))و ((نم الّدم الخل)).

هۆکاری زۆر بەکارهێنانی سرك وەك چارەسەر دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لە تەنیشت ڕەگەزی پۆتاسیۆمەوە چەند ڕەگەزێکی تریش لەخۆی دەگرێت وەك: فسفۆر، کلۆر، صۆدیۆم، مەگنیسیۆم، کالیسیۆم، گۆگرد، ئاسن، فلۆر، سلینیۆم، شوێنەواری چەند کانزایەکیش. پاشان د.جارفس لە کتێبەکەی (سەد ساڵ بژی) کە د. أمین رویحە وەریگێڕاوەتە سەر زمانی عەرەبی دەڵێت: لەگەڵ داوای لێبوردنمدا بۆ خوێنەری بەڕێز دەمەوێت لەم نموونەدا ئەوەی نیشان بدەم کە سرکە دەیکات بەرامبەر میکرۆبەکان:

ئەگەر زالوویەك لەناو خۆڵی باخچەکەی ماڵەوەمان بێنین‌و لەسەر پارچە تەختەیەکی ڕەق داینێین تا بتوانین بەباشی چاوی لێ بکەین‌و پاشان بڕێك سرکەی بەسەردا بپرژێنین دەبینین وەك ئەوەی هەست بە ئازارێکی توند بکات جەستەی لوول دەدات‌و پاشان وردە وردە ڕەنگی دەگۆڕێت بۆ سپی‌و لە جووڵە دەکەوێت‌و دەتۆپێت. بەم جۆرە سرکەکە بە چەند خولەکێك زالوەکەی لەناوبرد، هەر ئەمەش بە میکرۆب دەکات لەناو ریخۆلەکانی مرۆڤدا).

ئێستا وەرە با ئەو چیرۆکەت بۆ باس بکەم کە د.جارفس بۆمان دەگێڕێتەوە: (دوو خوشك ویستیان بۆ نانی نیوەڕۆیان ماسی بخۆن، دوای ئەوەی یەکێکیان بۆنی ماسیەکەی کردو وتی کە ئەم گۆشتە بەسەرچووەو خراپ بووە لەبەرئەوە با فڕێی بدەین. بەڵام ئەوی تریان دوای ئەوەی ئەویش بۆنی ماسیەکەی کرد، وتی: بەڵکو خراپ نەبووەو عەیبی نیە، من ئەم ماسیە لێ دەنێم. ئەوەبوو پێشتر من ئامۆژگاری یەکێکیانم کردبوو کە پێش خواردنی هەر خۆراکێك گومان لە خراپبوونی بکات دوو کەوچك سرکە تێکەڵ بە پەرداخێك ئاو بکات‌و بیخواتەوە، ئەمیان چێشتلێنەرێکی خاوەن بڕوانامەبوو

و زۆر جار دەربارەی خواردەمەنیو چێشت لێنان لەگەڵی دەدوام. ئەوەبوو یەکەم کار ئەمیان ئەنجامیدا پێش ئەوەی دەست بە خواردنی ماسیەکە بکات کوپێك تێکەڵەی ئاوو سرکەی خواردەوە، بە خوشکەکەیشی وتبوو کە ئەویش بیخواتەوە بەڵام ئەو ئامۆژگاریەکەی پشتگوێ خستبوو نەیخواردەوە، میوانی خوشکەکەیشی بوو، ئەوەبوو پاش ئەوەی هەردووکیان لە ماسیەکەیان خواردو چەند خولەکێك تێپەڕی خوشکی میوان هەستی بە ژانەسکێکی توند کرد لەگەڵ ڕشانەوەو سکچووندا کەچی ئەویان کە تێکەلەی سرکەو ئاوەکەی پێش ماسیەکە خواردبووەوە تووشی هیچ شتێك نەبوو، ساغو سەلیم مایەوە بەهۆی سرکەکەوە...)

هەروەها د.جارفس ئامۆژگاریمان دەکات بە غەرغەرەکردن بە تێکەڵەی سرکە (کەوچکێك سرکە لە کوپێك ئاودا) لەکاتی هەستکردن بە ئازارو هەوکردنی گەروومانددا وە هەموو سەعاتێك بۆ ماوەی چەند چرکەیەك غەرغەرەی پێ بکەینو بڕێکی لێ قووت بدەین بۆ ئەوەی ئەو بەشانەی گەروو کە سرکەکەیان پێ نەگەیشتووە پێیان بگات. وە لەپاش کەمبوونەوەی ئازارەکە ئەم کارە دوو سەعات جارێك دووبارەی کەینەوە.

هەروەها ئەو پزیشکە دەڵێت: (سەرسام بووە کاتێك بە تاقیکردنەوەئەوەی بۆ چەسپاوە کە غەرغەرەکردن بە تێکەڵەی سرکە بەو جۆرەی باسکرا دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی گەروو لە ماوەی (٢٤) کاتژمێردا لەو هەوکردنەی لەڕێی بەکتریای ستریبتوکوکس (میکرۆبی کێماوی- Streptococcus) تووشی بووە. بەجۆرێك پێش ئەوەی پزیشکەکە ئەنجامی پشکنینە تاقیگەیەکە بێنێتەوە بۆ دیاریکردنی جۆری ئەو بەکتریایەی بووەتە هۆکاری هەوکردنو ئازاری گەروو، نەخۆشەکە لە ئێشو ئازار ڕزگاری دەبێت).

ئەمەش قسەی پزیشکێکی ئەمریکیە، تۆش فەرموودەکەی پێغەمبەری خوات (درودی خوای لەسەر بێت) بیستووە دەربارەی سرکە، پەندێکیش هەیە دەڵێت: لە کەسی بەئەزموون بپرسەو لە پزیشك مەپرسە (اسأل المجرب ولاتسأل الحكيم) لێرەدا

د. جارفس کەسێکی بە ئەزموونە بەهۆی ئەو هەموو تاقیکردنەوانەو پشکنینانەی لەسەر سرکە ئەنجامی داوە.

ئەمەو، ئەوەش لە ترشی (الخليل) زانراوە کە ناهێڵێت ئەو میکرۆبانە گەشە بکەن کە دەبنە هۆی دروستکردنی ئەمۆنیا (نەوشادر) لە ڕیخۆڵەکاندا، بەڵگەشم بۆ ئەمە ئەوەیە کە هەریەکە لە ترشی (الخليل)و ترشی ماست بەرهەمی ترشانی شەکری دوانیی لاکتیولۆزن (Lactulose) کە وەك ڕەوانکەرێك (خاوکەرەوەیەك) (مسهل حلولی) لە قۆلۆندا بەکاردەهێنرێت، هەریەکە لەو دوو ترشە ڕێگە لە گەشەکردنی میکرۆبی دروستکەری ئەمۆنیا (نەوشادر) لە ڕیخۆڵەکاندا دەگرن.[١]

گرنگ لەم باسەماندا ترشی (الخليل)ە کە ناهێڵێت میکرۆبەکان گەشەبکەن‌و دەتوانێت ئەم ترشە لە سرکە بەدەست بێنیت.

کەواتە ئێمە قەرزاری پێغەمبەرەکەمانین (درودی خوای لەسەر بێت) کە هانمان دەدات بۆ خواردنی سرکەو سوودەکانیمان بۆ دەخاتە ڕوو کە هەر لە ژماردن نایەت.

جگە لەمانەش دەتوانێت ترشی (الخليل) کە بە ڕێژەی (٥٪) لە سرکەدا هەیە، بەڕێژەی (١٪) بەکاری بێنێت وەك ماددەیەکی پاکژکەرەوە (معقم) بۆ برینپێچی، هەروەها بە خەستی ٠,٢٥ تا ٢٪ بەکاردێت وەك ماددەیەکی پاکژکەرەوە بۆ گوێچکەی دەرەوە (External Ear) هەروەها بۆ شۆردنی بەشی خوارەوەی جۆگەی (بۆڕی) میز.

هەروەها ئەم ترشە بەرهەڵستی بەکتریا هەواییەکان دەکات.[٢]

---

١ Basic and clinical pharmacologyK Bertam G. Katzang. P. ٦٩٠, ١٩٩٢

٢ هەمان سەرچاوە لاپەڕە ٨٩٦.

ڤیتامین (E)و بەرگریکردن لە هەندێك جۆری شێرپەنجەو کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ بەڕێژەی ٪٤٠...

سەرەتا دەمەوێت ئۆکسیدێن (تأکسد) ڕوون بکەمەوە، ئەگەرچی زۆر ڕوونکردنەوەی بۆ کراوە، بەڵام ئەوەی من لێرەدا مەبەستمە لە (ئۆکسیدێن)، یەکگرتنی ئۆکسجینە (–O–O–) (O_2) لەگەڵ ئەو ترشە چەوریە ناتێرانەی لەناو کۆلیسترۆلی زیانبەخشدا هەن‌و بە (LDL) ناودەبرێت‌و پێکهێنانی بیرۆکسیدەکانی ئەو ترشە چەوریانە، وەك دەیشزانین زیادبوونی (LDL) لە ئاستی سروشتی خۆی لەناو خوێندا مەترسیدارەو دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵە خوێنبەرەکان (خوێنبەرە تاجییەکان). کاری دژەئۆکسانیش کە هەریەکە لە ڤیتامین (E,C و بیتاکاروتین) پێی هەڵدەستا بریتیە لە ڕێگریکردن لە یەکگرتنی ئۆکسجین لەگەڵ ئەو ترشە چەوریانەدا، جا بەهەر ڕێگەیەك بێت، ئەو ماددانەش کە ترشە چەوریەکان دەئۆکسێنن (NO)و سوپەرئۆکسید (O_2-Super Oxide)و ماددە ئۆکسێنەرەکانی ترن، جا ئێستا ڕەنگە بپرسیت: کاری دژەئۆکسێنەرەکان چیە؟ وەڵام: کار لەسەر دامرکاندنەوەی چالاکی ئەو ڕەگە ئازادانەی ئۆکسجین دەکەن کە لە گۆڕانە خۆراکیەکانداو لە ئەنجامی خستنەبەر تیشکی خۆرو ئۆزۆن‌و دووکەڵی جگەرە (تووتن)و چەند ماددەیکی تر دروست دەبن. وەك پێشتریش باسم کرد ئەم ڕەگە ئازادانەی ئۆکسجین هەڵدەستن بە ئۆکساندنی ئەو چەوریانەی بەندەکانیان ناتێرەو پێکهێنانی بیرۆکسیدات‌و ئەلهایدرات‌و کیتۆنەکان کە کاری خراپ لەسەر مرۆڤ دادەنێن کاتێك بەزیادەڕەوی‌و لە غەیری شوێن‌و هەڵ‌و مەرجی خۆیاندا بەرهەم بهێنرێن.

ئێستا با ڕۆڵی دژەئۆکسانەکانی وەك ڤیتامین (E)تان بۆ ڕوون بکەمەوە لەسەر نەخۆشیەکانی دڵە خوێنبەرەکان: ئەمانە ڕێگری دەکەن لە ئۆکسانی چەوریە پرۆتینیە کەم چڕەکان (LDL) کە پێشتر باسمان کرد، واتە لەوەی کە لەگەڵ ڕەگە ئۆکسجینیە ئازادەکاندا یەکبگرن‌و بگۆڕێن بۆ (LDL)ی ئۆکسێنراو (Oxidized LDL) وە ئەم (LDL)ە ئۆکسێنراوانەن کە دەبنە مەترسی تووشبون بە جەڵدەی دڵ. لەبەرئەوە ئەگەر ڕۆژانە (١٠٠) یەکەی نێودەوڵەتی لە ڤیتامین (E) بخۆین ئەوا (٤٠٪) لەڕێژەی مردووان بە نەخۆشی دڵە خوێنبەرەکان کەمدەبنەوە، بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەدا کەمتر لەو برە دەخۆن لە ڤیتامین (E)[١]

وە سەرچاوەی ژمارە (١٠) لە لاپەڕە (٣٣٠)دا دەڵێت: ڕیشە سەربەستەکانی ئۆکسجین چەوری پەردە خانەکان‌و پرۆتین‌و ترشی ناووکی دیۆکسی (DNA)ی ناو خانەکان تێکدەدەن‌و هەڵدەکەنن، لەبەرئەوە ئەم ڕیشە سەربەستانەی ئۆکسجین بۆیان هەیە ڕۆڵێکی زۆر ببینن لە نەخۆشخستنی دڵ‌و سیەکانداو ببنە هۆی پیری پێشوەخت، هەروەها یارمەتیدەرن بۆ دەرکەوتنی دوومەڵە شێرپەنجەییەکان، لەبەرئەوە لە کتێبە کۆنەکاندا ئەوە باسکراوە کە ڤیتامین (E) پیری پێش وەخت دوا دەخات، هەر لە هەمان سەرچاوەدا ئەوە باسکراوە کە زیادکردنی دژەئۆکسانەکانی وەك ڤیتامین E‌و C‌و بیتاکارۆتین لە خۆراکدا مەترسی ڕوودانی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەك دەردانی دڵەخوێنبەرەکان (Coronary heart diseases)و چەند جۆرێکی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. جا ڕەنگە یەکێك بپرسێت: بۆچی پێویستە ڕۆژانە زیاتر لە ژەمە خۆراکیە ڕۆژانەکانی خۆمان لە دژەئۆکسانەکان بخۆین؟ (Recommended daily dietary allowance) وەڵام ئەمەیە:

پسپۆڕانی بواری خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی ڕاماندەسپێرن بەزۆر خواردنی ئەو میوە و بەروبووم‌و سەوزەواتەی کە ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامینەکانی دژەئۆکسانیان

---

١ Lippencotts, Illustrated review in biochemistry

تێدایە وەك ڤیتامین (C و E و بیتاکارۆتین) یاخود بکرێتە ناو خۆراکەوە، وای دەبینن کە پێویستە ڕێنمایی تاك بکرێت بۆ زیادکردنی ڕێژەی خۆراکی ڕۆژانەی (Recommended daily dietary allowance) لەو ڤیتامینانە بۆ زامنکردنی خۆپاراستنیان لەو نەخۆشیانەی لە ئەنجامی زیادەڕەوی لە ئۆکساندندا دروست دەبن.

سەبارەت بە بڕی ئەو ڤیتامین (E)ەش کە پسپۆڕان بە پێویستی ڕۆژانەی دەزانن هەروەك وتمان (١٠٠) یەکەی نێودەوڵەتیە، واتا (٣٢ ملگم) ئەمەش (٣٠٠٪)ی ژەمە خۆراکی ڕۆژانەی (RDA) ئێستای تاکە لەم ڤیتامینە.

با ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە زۆر لە هاوڵاتیانی دەوڵەتە گەشەسەندووەکان بەو ئاستە بەرزەی ژیانیشیانەوە ڕادەی کەمی ئەم ڤیتامین (E)ە لە خۆراکی ڕۆژانەیان بەدەست ناهێنن، چ جای هاوڵاتیانی دەوڵەتانی جیهانی سێیەم؟ ئەمەش کە باسم کرد لە لاپەڕە (٣٠٤) ی سەرچاوەی ژمارە (١٠) بەرچاو دەکەوێت. ئەنجا ئەوەش بزانین کە جۆرە خانەیەك هەن پێیان دەوترێت گەرووە خانەکان و ئەرکیان قووتدانی چەوریە ماددەی وەك (LDL)و ڕێگرتنیەتی لە نیشتن لەسەر دیواری مولوولە خوێنەکان و بەمەش ناهێڵێت چەوریە ڕەقبوون لە خوێنبەرەکاندا ڕووبدات (Atherosclerosis).

خۆی لەڕاستیدا چەروی پرۆتینی چڕی نزم (LDL) بەئاسانی لەناو گەرووە خانەکاندا هەرس دەبن و خوێنیان لێ ڕزگار دەکەین، بەڵام کاتێك دەئۆکسێت و دەبێتە (LDL)ی ئۆکسێنراو، ئەوا هەرسکردنیان لەلایەن گەرووە خانەکانەوە سەختە و تیایاندا کۆدەبنەوە و دەیانگۆڕن بۆ کەفە خانەکان (Foamy cells) واتە دەبنە بەربەست لەبەردەم گەرووە خانەکاندا.

لەڕاستیدا کۆبوونەوەی ئەو خانانەی چەوریە ماددە هەڵدەگرن و مردنیان لە دیواری خوێنبەرەکاندا، لە هۆکارەکانی دروستبوونی توێژاڵە چەوریەکانە (الرقائق الدهنية) لەو

نەخۆشانەدا کە تووشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانیان بوون، با ئەوەش بزانین کە ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی پەکخستنی ئەرکی گەرووە خانەکان، ئەگەری تووشبوون بە خوێنبەر ڕەقبوون زیاتر دەکەن.

لێرەدا ڕەنگە خوێنەر بپرسێت: کە جگە لە میوەو سەوزە، ئەو سەرچاوانە چین کە بە ڤیتامین (E) دەوڵەمەندن؟ منیش دەڵێم:

لە گرنگترین ئەو سەرچاوانەی بەم ڤیتامینە دەوڵەمەندن، زەیتی دەنکە گەنم (Wheat Germ) کە بە ڕێژەی (٢٧ ملگم/ ١٠٠ گم)ەو لەگەڵ سۆسی ئارد کە (٩ ملگم/ ١٠٠گم)ەو لەدوای ئەمانیش تۆوی گوڵەبەڕۆژەو تۆوی پەموو، زەیتی گیاکەزنەو زەیتی دارخورماو زەیتی شێلم‌و پاشان جۆرەکانی تری زەیت.[١و٢]

سەبارەت بە سۆس، پێشتریش لە کتێبەکەم (العلم والاعجاز)دا باسی سوودەکاینم کردبوو، بەلاّم ئایا دەزانی زۆرینەی سوودەکانی کە پێی جیادەکرێتەوە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ئەو ڕێژەی زۆرەی ڤیتامین (E)و ئەو ڤیتامینانەی تر کە لە ئاودا دەتوێنەوە لە کۆمەڵەی (B) ؟

ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەمەیە کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) نانی سپی نەخواردووە لەوەتەی پەیامی بۆهات هەتاوەکو وەفاتی کرد. ئەوەتە لە صحیحی بوخاریدا هاتووە ((حدثنی أبو حازم أنه سأل سهلاً: هل رأیتم في زمان (ﷺ) النقي؟ قال: لا. فهل کنتم تنخلون الشعیر؟ قال: لا. ولکن کنا ننفخه)) (صەحیحی بوخاری. بەشی (فووکردن بە جۆدا، فەرموودەی ژمارە (٥٤١٠)

مانای فەرموودەکە/ ئەبوحەزم بۆی باس کردم کە لە سەهلی پرسیوە: ئایا لە سەردەمی پێغەمبەری خوادا (درودی خوای لەسەر بێت) ئاردی سپیتان دیبوو؟ وتی: نەخێر. وتی ئەی جۆتان لە هێڵەك دەدا؟ وتی: نەخێر، بەلاّم فوومان پێدادەکرد.

---

١ Sir Stanely Davidson, Human Nutrition amd Diabitics

٢ Beliz and Groesch, Lehrbuch der Lebensmittel ١٩٨٥, page (٣١٨)

مەبەستیش لە نانی سپی ئەو نانەیە کە لە ئاردێك دروستکرابێت توێکلی گەنمەکەی لێ کرابێتەوە (واتە سۆسەکەی)، بەڵام نانی بۆر ئەوەیە کە لە ئاردی گەنمی تەواو دروستکرابێت بەبێ لابردنی توێکلەکەی.

خوێنەری بەڕێز/ ڕەنگە زۆر لەسەر سۆس قسەم کردبێت، بەڵام لۆمەم مەکە چونکە بەهۆی ئەو ڕێژە باشەی ڤیتامین (E) تیایدا سوودی زۆری هەیە بۆ زۆر نەخۆشی، ئەوەیشی شایانی باسە ئەمەیە کە وەك وتمان، پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) پێش (١٤) سەدە نانی سپی لەخۆی حەرام کردووەو نانی بۆری پێ خۆش بووە، کەچی ئێستا ئێمە گرنگی سۆس دەزانین لە ڕێگریکردنی نەخۆشیدا وەك نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکانو خوێنبۆریە گۆڵ (دوالی)و لالۆچبوون ((گیران)و چەند جۆرێکی شێرپەنجە (بڕوانە کتێبی العلم والاعجاز).

هەروەها پزیشکی نەشتەرگەری (عبدالرزاق گەیلانی) لە لاپەڕە (١٨٢)ی ساڵی (١٩٩٦)ی کتێبەکەی (الحقائق الطبية في الاسلام)دا دەڵێت:

(کورتکردنەوەی خواردنی نان لە نانی سپیدا بێ ئەوەی ئاردی بۆری تێدابێت دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕەگەزی توتیا (زینك) لە لەشدا کە ئەمیش دەبێتە هۆکاری پیری پێشوەخت).

وە پێویستە لەسەرمان ئەوەمان لەبیرنەچێت کە ڤیتامین (E) ئەو ڤیتامینەیە یارمەتی دووگیانیو منداڵبوون دەدات، لەبەرئەوە بە (Tocopherol) ناودەبرێت، لە حەفتاکاندا هەندێك لە نەخۆشخانەکانی ئەمریکا بەکاریان دەهێنا بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دڵ، جگە لەمانە کەمی ئەم ڤیتامینە لە زۆر حاڵەتدا دەبێتە هۆی شیبونەوەی ماسولکەکان.

کاتێك لە ئەڵمانیا بووم دەمبینی کە سۆس لەناو بازارە ناوەندیەکانو دەرمانخانەکاندا دەفرۆشرا. د.حسان شمس پاشایش لە لاپەڕە (٥١)ی کتێبەکەی (کیف تتخلص من الامساك؟) چاپی (١٩٩٣) دەڵێت (سۆس مەزنترین چارەسەری

سروشتیە بۆ گیری (الامساك)، خۆپاراستن لە گیری ڕێگری دەكات لە تووشبون بە مایەسیری‌و شینەدەمارو هەڵدڕانی گەدە (گەدەپۆش)و نەخۆشی (المرجلات: ئەمیش چەند پیزۆكەیەكە لەسەر ریخۆلە ئەستوورە لای بەساڵاچووان دروست دەبێت).

وە د. پاشا لە (د. بورکیت)ەوە دەگوێزێتەوە: (پرۆفیسۆر بۆرکیت باوەڕی وایە كە پێویستە لەسەر ئەوروپی‌و ئەمریكیەكان ڕێژەی پاشەڕۆیان زیادبكەن تا ڕێگری لە نەخۆشیەكانی كۆئەندامی هەرس بگرن. ئەوەتە لە ناوچە دوورەپەرێزەكانی ئەفریقاو هیند خەریكە نەخۆشیەكانی ریخۆڵە هەر نەمێنێت لەلای دانیشتوانی ئەو ناوچانەو زانایان چەسپاندوویانە كە خۆراك لەلای ئەفریقیەكان لە ماوەی (٣٠)ی كاتژمێردا لە دەمەوە دەگاتە دەرچەی كۆم‌و بڕەكەیشی لەنێوان(٣٠٠-٥٠٠گم)دایە كەچی لەبەرامبەردا لەلای ئەوروپی‌و ئەمریكیەكان ئەو ماوەیەی خۆراك تیایدا بە كۆئەندامی هەرسدا تێپەڕدەبێت لە لاواندا سێ ڕۆژ زیاترەو لەلای بەساڵاچوانیش دەگاتە دوو هەفتەو بڕەكەیشی لە ڕۆژێكدا لە (١٠٠گم) تێناپەڕێت.

وە لە توێژینەوەكەیدا كە لە (نیوجەرسی) ئەنجامدراوە بۆ توێژەران دەركەوتووە كە خواردنی (١٥گم) سۆس ڕۆژانە بە تێكەڵكردنی لەگەڵ جۆرەكانی تری خواردندا وەك دانەوێڵەو شیر یان پەتاتە، بووەتە هۆی چاكبونەوەی (٦٠٪)ی حاڵەتەكان لە گیری (إمساك).

ئەو توێژینەو زانستیە تازانەی لەسەر سیرو پیاز ئەنجامدراون

ئەم جێباسانە لەخۆی دەگرێت

– کورتەیەکی زانستی‌و مێژوویی لەسەر سیرو پیاز.

– فەرمودەی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) لەسەر سیرو پیاز.

– سیرو پەیوەنجی بە بەرزی پەستانی خوێنەوە.

–سیرو پیازو نەخۆشی مەلاریاو شێرپەنجە... چەند توێژینەوەیەکی زانستی نوێ.

– ئایا دەتوانین بە سیرو سێو لەشمان بپارێزین لە مەترسی ڕەگەزی ژەهرینی زەرنیخ‌و چەند ڕەگەزێکی قورسی تر؟

ئەو توێژینەو زانستیە نوێیانەی لەسەرسیرو پیازکراون:

– کورتەیەکی زانستیو مێژوویی لەسەر سیرو پیاز.

– سیری تازەو پەیوەندی بە کەمخوێنیەوە، هەروەها فەرموودەکەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لەسەر سیری لێنراو.

– لێنانی سیر موعجیزەیەکە لە خودی سیردا.

– سیر کۆلیسترۆلی بەسوود (HDL) زیاد دەکات، وا لە مرۆڤ دەکات کەمتر تووشی چەند جۆرێك شێرپەنجە بێت.

–سیر هاندەرێکی باشە بۆ خانە بکوژەکان لەدوای ڤایرۆسی ئایدز لە لەشدا.

کورتەیەکی زاستیو مێژوویی لەسەر سیرو پیاز:

توێژەر (ئەریك بلوك) لە نیسانی ساڵی ١٩٨٦دا بابەتێکی لە گۆڤاری (Scientific American)دا لەسەر کیمیای سیرو پیاز نوسیبوو دەستپێکی بابەتەکەی کورتەیەکی زانستیو مێژوویی بوو لەسەر ئەم دوو ڕووەکە، جا لەبەر گرنگی بابەتەکە، زۆربەی بۆ خوێنەری بەڕێز دەگوێزمەوە:

جیهان هەمیشە بۆ دوو تاقم دابەش بووبوو، تاقمێك حەزیان لە پیازو سیربوو وە پشتگیریان لێ دەکرد، تاقمەکەی تر ڕقیان لێیان بوو.

تاقمی یەکەم ئەمانەبوون: فیرعەونە میصریە کۆنەکان کە وێنەی سیرو پیازیان لەسەر تەختەو گلێنە بۆ تاشیبوون و لەسەر گۆڕەکانیان دایاننابوو بۆ زامنکردنی ئەوەی کە ژەمە خۆراکەکانیان لە ژیانەکەی تریاندا بێ تام و چێژ نەبێت.

هەروەها ئەم تاقمە ئەو جوولەکانەش لەخۆدەگرێ کە بۆ ماوەی (٤٠) ساڵ لە وشکایی سینادا سەری خۆیان هەڵگرتبوو، بەجۆش و پەرۆشیەوە یادی ئەوسایان دەکردەوەو دەیانگوت (ئای لەو ماسیەی کە لە میصر بە هەڵپەوە دەمانخوارد، ئای بۆ

ئەو شووتی‌و کوولەکەو کەوەرو پیازو سیرەی ئەوسامان). هەروەها (سیدنی سمیث) نووسەری بابەتی ئەدەبیات لە سەدەی (١٩)دا لە ڕیزی ئەم کۆمەڵەدایە، ئەو نووسەرەی کە باسی ژەمێکی زەڵاتە بەم شێوەیە دەکات: (بهێڵە با ئەلقەو قاشەکانی پیازەکە لەژێر قاپەکەدا بشاردرێتەوە، ئەوجا -بەبێ هیچ چاوەڕوانیەك- دڵنیابە کە ژیان دەبەخشێت بە هەموو پێکهاتەکانی تر).

تاقمی دووەم کە ڕقیان لە سیرو پیازبوو، هەریەکە لەمانەی لەخۆگرتبوو: کاهینە میصریەکان کە (بلوتارك) بەم جۆرە باسی کردوون: (ئەوان ڕێگریان لە خواردنی پیاز دەکرد، لەبەرئەوەی گونجاو نیە نە بۆ ڕووژووگرتن‌و نە بۆ ئاهەنگ‌و بۆنەکان، چونکە لەلایەکەوە تینوێتی دەهێنێت‌و لەلایەکی تریشەوە فرمێسکهێنە بۆ ئەوانەی دەیخۆن). هەروەها یۆنانیە کۆنەکانیش بۆنی سیرو پیازیان بە بۆن‌و بەرامێکی کۆن‌و بازاڕی دادەناو ڕێگریان لەوانە دەکرد کە سیرو پیازیان دەخوارد لە پەرستگای (سیبیل) پەرستش بکەن.

هەروەها (بوتوم)یش کە دەرهێنانی بۆ داستانی (خەونی شەوی هاوین) دەکرد، ڕێنمایی دابوویە تیپی ئەو ئەکتەرانەی کاریان لەگەڵ دەکرد کە (بە هیچ شێوەیەك پیازو سیر نەخۆن بۆ ئەوەی بۆنی دەمیان ناخۆش نەبێت).

وە حەتمەن کیمیاناسەکان دەبوو بچنە ڕیزی تاقمی یەکەمەوە، خۆشەویستیان بۆ سیرو پیاز دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی کارەکەیان، هەر لەدێر زەمانەوە بەوە ناسراون کە عاشقی ئەو ماددانەن بۆن‌و بەرامی تیژو تامێکی توونیان هەیەو شوێنەواری فسیۆلۆجی دیارو بەرچاو دادەنێن. ئەو توێژینەوانەی کە کیمیاناسان لەماوەی زیاتر بۆ سەدەیەك دەچێت ئەنجامیان داوە ئەوەی ڕوونکردووەتەوە کە بڕینی سەلکێك پیاز یان قاشێك سیر، ژمارەیەك ئاوێتەی ئەندامی ئازاد دەکات کێشێکی گەردیلەیی سووکیان هەیە، ئەم ئاوێتانە کە گەردیلەی گۆگردیان تێدایە لکاون بە چەند شێوازە ڕایەلێکەوە (بەند) کە بەدەگمەن لە سروشتدا دەبینرێن. ئەم ئاوێتانە زۆر کاریگەرن‌و بەشێوەیەکی خۆیی

دەگۆڕێن بۆ ئاوێتەی ئەندامی دیکە کە دیسان گۆگردیان تێدایە ئەمەش دیسان دەگۆڕێت بۆ چەند ئاوێتەیەکی دیکە، لەسەرووی ئەمەشەوە ئەم ئاوێتانە پێکهاتەیەکی سەیریان لە شوێنکاری بایۆلۆجی هەیە، ئەوەتە وروژاندنی فرمێسکە ڕژێنەکانو دەردانی فرمێسك کە سیفەتێکی جیاکەرەوەی پیازە، تەنها نموونەیەکە لەو شوێنکارە بایۆلۆجیانەی کە هەیەتی.

هەروەها هەندێك پوختەی سیرو پیاز کاریگەری دژە بەکتریاو دژە کەڕوویان هەیە، هەندێکی تریان کاریگەری دژی مەیینی خوێنیان هەیە، چونکە ڕێگە نادەن پەڕەکانی خوێن جەڵدەی خوێن دروست بکەن (ئەمیش بریتیە لە کۆبوونەوەی پەڕەکەکانی خوێنو پرۆتینو پێی دەوترێت فایبرین)و بەکورتی ئەم پوختانەی سیرو پیاز ڕێگری لە مەینی خوێن دەکەن.

سیرو پیاز لە خێزانی ڕووەکە زەمبەقن (گوڵە شلێر)و ناوە زانستیەکەیان یەك لەدوای یەك (Allium Sativum–ئەلیەم ساتیڤەم)و (Allium Cepa–ئەلیەم سیپا)یە. وشەی (ئەلیام) لە (ال)ی (کیلتی) وەرگیراوە بە مانای تیژوتوون.

وە سیرو پیاز لە کۆنترین ڕووەکە چێنراوەکانو ڕەنگە سەرەتای دەرکەوتنیان لە ئاسیای ناوەڕاست بووبێت لە سەردەمێکی پێش نووسینی مێژوودا. ئەم دوو ڕووەکە بۆ هەزاران ساڵ بە بەشێك لە پزیشکی میللی دانراون.

لە کۆنووسی ئیبارزدا (Codex Elbers) کە دەستنوسێکی دێرینەو یەکێکە لە نووسراوە پزیشکیە میصریە دێرینەکانو لەسەر کاغەزی (بردی)* نوسراوەتەوەو مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٥٥٠)ی پێش زایین، ناوی زیاتر لە (٨٠٠) دەرمان بۆ چارەسەر براوە (٢٢) لەوانە سیریان بە چارەسەرێکی بەکاریگەر داناوە بۆ زۆر نەخۆشی وەك نەخۆشیەکانی دڵو سەرئێشەو پێوەدانو کرمو کیس.

---

* ئەم کاغەزە لە توێکلی ڕووەکی قامیش دروست دەکرێ. (المنجز) وەرگێڕ.

وە میصریەکان تەنها نەبوون لەم مەیدانەدا، بەڵکو ارستۆو (أبقراط)یش وەسیەتیان بە خواردنی سیر کردووە بەهۆی سوودە پزیشکیەکانەوە. هەروەها (بلینی) گەورە کە زانایە لە مێژووی سروشتی رۆمانیدا چەند سوودێکی دەرمانی سیرو پیازی باسکردووە.

(دیو سوریدس)یش کە سەرۆکی پزیشکانی سوپای رۆمانی بو لە سەردەمی یەکەمی زاینیدا سیری وەك چارەسەر وەسفکردووە بۆ فرێدانی کرمی ریخۆڵە. وتراویشە کە/ ئەو وەرزشوانانەی بەشداری خولی یەکەمی یاریە ئۆلۆمپیەکانیان کردبوو لە یۆنان سیریان وەك وزەبەخش‌و چالاککەرەوە دەخوارد.

هەروەهـ لە هیند سیریان وەك شلەیەکی پاکژکەرەوە بۆ بینداری‌و زامی هەوکردوو بەکارهێناوە، هەروەك چای پیاز لە چین‌و لەدێر زەمانەوە بۆ چارەسەرکردنی تاو سەرئێشەو کولێراو زەحیری (دوسننتاریا) بەکارهێنراوە.

پزیشکی میللیش زۆر جار دەبەسترێتەوە بە هەندێك ئەفسانەو داستانەوە وەك ئەفسانەی بەناوبانگی (سرکەو چوار دزەکە). ئەم ئەفسانەیە باس چوار تاوانبار دەکات کە ساڵی (١٧٢١) بۆ لەگۆڕنانی مردووانی دەست ئەو تاعوونە ترسناکە بەکارهێنابوون کە تووشی شاری مارسیلیای فەرەنسا هاتبوو، دواتر دەرکەوت کە ئەو گۆڕهەڵکەنانە دژی ئەو تاعوونە خۆیان قەڵابەند کردبوو، نهێنی ئەمەش گەڕابوویەوە بۆ ئەو شەرابە سەرسوڕهێنەرەی خواردبوویانەوەو پێکهاتبوو لە بیرەیەك (نبیذ) سیری خوساوی تێابوو، دەست بەجێ ئەم شەرابە ناوبانگی بڵاوبوویەوەو ناسرا بە (سرکەی چوار دزەکە)و تا ئەمڕۆیش ئەم شەرابە لە فەرەنسادا هەیە...

لەگەڵ ئەم ژمە میللیانەدا چەندین پشتگیری هاوچەرخ لەسەر سوودەکانی پیازو سیر هاتووە، یەکەم بەن لەو بەڵگانە ئاناژەی بەوەکرد کە پیازو سیر وەك ئەنتی بایۆتیك (دژەزیندە) کار دەکەن.

ئەوەتە سیر وەك دژەبەکتریا کاردەکات، وتراویشە کە (کە ئەلبەرت شوێزەر Albert Scweizer) لەم دواییانەداو لە ئەفریقا سیری بۆ چارەسەرکردنی

زەحیری ئەمیبی بەکارهێناوە. لە هەردوو جەنگی جیهانیەکە سیر وەك پاکژکەرەوەیەك بەکاهێنراوە بۆ ڕێگرتن لە (النكرنيا). هەروەها توێژینەوە تاقیگەییەکان ئەوەیان سەڵمانووە کە شەربتی سیری ڕوونکراوە بەڕێژەی (١:١٢٥٠٠٠) دەبێتە بەربەست لە بەردەم گەشەکردنی ئەو بەکتریایانەی سەر بەم ڕەگەزانەن: (ستافیلۆکاس- Staphyloccus)، (ستربتوکوکاس-Streptococcus)، (ڤایبریۆ- Vibrio)، (ڤایبریۆی کولێرا-Cholerae .V) و باسیلاس کە (ب. تیفوساس- B.Typhosus، ب.دیزنتری B.Dysenteriae، ب. ئینتریتیدس- B.Enteritidis) دەگرێتەوە.

سەرەڕای ئەمەش شەربەتی سیر چالاکیەکی زۆری هەیە لە دژی ئەو کەڕووانەی نەخۆشیان بەدواوەیە وە دژی چەند تیرەیەکی ماك (الخميرة) کە هەندێکیان دەبنە هۆکاری هەوکردنی زێ.

هەرچی بەنی دووەمە بەڵگەکانیشە ئامازە بەوە دەکات کە پیازو سیر وەك دژەمەین کار دەکەنو بەڵگەی کۆنو تازەش هەن لەسەر ئەمە. ئەوەتە لە فەرەنسا پیازو سیر درابوویە فیلێك کە تووشی مەیینی خوێن بوو بوو لە قاچەکانیدا. وە لە ساڵی (١٩٧٩)دا سینانی (G.S.Sainani)و هاوڕێکانی کە لەگەڵیدا کاریان دەکرد لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی بونا لە هند دیراسەیەکیان لەسەر پەتاو درم بڵاوکردەوە کە لەسەر سێ کۆمەڵە دانیشتوان ئەنجامیان دابوو.. ئەو سێ کۆمەڵە خواردنیان ڕووەکی بوو وە هەر یەکەیان بەبڕی جیاواز سیرو پیازیان بەکارهێنابوو لە خواردندا: کۆمەڵەی یەکەم بڕێکی زۆریان لە پیازو سیر خواردبوو (بەلایەنی کەمەوە ٥٠ گم سیرو ٦٠٠ گم پیاز لە هەفتەیەکدا)و کۆمەڵەی دووەمیش پیازو سیریان خواردبوو، بەڵام بەبڕێکی کەمتر لەچاو کۆمەڵەی یەکەمدا (کە لە هەفتەیەکدا لە ١٠گم سیرو ٢٠٠گم پیاز تێپەڕی نەکردبوو)، هەرچی کۆمەڵەی سێیەمە ئەوە بە هیچ شێوەیەك سیرو پیازیان نەخواردبوو لە هەموو تەمەنیاندا. لەم کۆمەڵەیاندا کە دانیشتوانیان سیرو پیازیان

لەخۆیان گرتبوەوە بینرا کە خوێنیان کەمترین کاتی پێویستە بۆ مەیین لەچاو دوو کۆمەڵەکەی تردا، هەروەك بڕی پرۆتینی (فایبرۆنۆجین) کە لە پلازامی خوێندا هەیە لە کۆمەڵەی سێیەمدا بەرزترە لە چاو دوو کۆمەڵەکەی ترا (وە گۆڕانی فایبرۆنۆجین بۆ فایبرین بەشێکە لە کرداری مەیین).

ئەوەبوو ئەو توێژینەوانەی لە ساڵی (١٩٧٠)دا کرابوون جەختیان لەسەر ئەوە کردبوویەوە کە زەیتی وەرگیراو لە پیازو سیر دەبێتە بەربەست لەبەردەم کۆبوونەوەی پەڕەکەکانی خوێندا، بەم جۆرە ئەو ئەفسانە میللیانەی کە بەدەوری سیرو پیازدا دەسوڕانەوە بەرەو بڕوا پێکردن هەنگاویان نا.

فەرموودەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دەربارەی سیرو پیاز:

لە صەحیحی (مسلم)دا هاتووە کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((من أكلهما فليمتهما طبخاً))[١] واتە هەر کەس سیرو پیازی خوارد با بەکوڵاندن (لێنان) بۆنەکەیان بمرێنێت.. جارێکیشیان خواردنێکی پێشکەش کرا کە سیری تێدابوو ئەویش ناردی بۆ ئەبی ئەیوب ئەنصاری (خوا لێی ڕازی بێت).. ئەبو ئەیوبیش وتی/ ئەی پێغەمبەری خوا خۆت ڕقت لێی دەبێتەوە کەچی دەینێریت بۆ من؟ ئەویش (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمووی: ((إني اناجي من لاتناجي)) واتە من ڕازو نیاز لەگەڵ کەسێکدا دەکەم کە تۆ نایکەیت..

ئەم فەرموودەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) ڕێگری نەکردووە لە خواردنی سیر بۆ موسڵمانان، بەڵکو ئەو ڕێگریکردنە تایبەت بوو بە زاتی خۆی بەهۆی موناجاتکردنی خوای تەعالا، بەڵگەش ئەوەیە کە ناردی بۆ ئەبی ئەیوب بیخوات، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر بوونی سودی زۆر لە سیرو پیازداو ئەگەر وانەبووایە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمانی دەکرد بەسەر موسڵماناندا بە نەخواردنیان یان حەرامی دەکرد بۆ ئوممەتی موسلمانان، لەبەرئەوە وای دەبینین کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) بەو فەرمایشتەی سەرەوە تەنها ئەوەی مەبەست بووە سیرو پیاز بۆنیان هەیەو بۆ نەمانی ئەم بۆنەیش پاش ئەوەی پاکنوسی ئەوەم تەواوکرد کە لەسەرەوە نیشانمدای چەند توێژینەوەیەکی زانستیم دیتەوە پشتگیریان لە فەرمایشتەکەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دەکرد کە دەربارەی سیری لێنراو فەرموویەتی:

ئەم توێژینەوانە ئاماژە بەوە دەکەن کە قاشەکانی سیر هەر یەکە لە مادەی ئەلیئین (Alliin)و ئەنزیم (Alliinase)یان تێدایەو بە جنین و وردکردنی ئەم سەلکە سیرانە

---

١ أحمدو مسلم ابن ماجه و نسائی دەرهێنانیان بۆ کردووە.

ئەو دوو ماددەیە (ئەلیئین‌و ئەنزیم) تێکەڵ دەبن‌و دەگۆڕێن بۆ ئەلیسین (Allicin). بۆنە تیژەکەی سیر لەو ماددەی دواییەوە پەیدادەبێت، واتە ئەلیسین، ئەم ئەلیسینەش ماددەیەکی کارایە/ ئۆکسێنەرو ناجێگیرە. بەهۆی ئەو ناجێگریەیەوە شی دەبێتەوە بۆ چەند ئاوێتەیەکی تر کە گۆگردیان تێدایە، بەم پێیە سیری کاڵ‌و ئامادەکراوەکانیشی لەڕووی کیمیایەوە ناجێگیرن‌و دەبنە هۆی دروستبوونی چەند شوێنەوارێکی لاوەکی وەك شلۆقی‌و خلێسانەوەی گەدەو هەستەوەری لەکاتی خواردنیدا بە کاڵی (تازەیی).

لەبەرئەوە دەبێت بەکارهێنانی ئامادەکراوەکانی سیرو کاڵ سنورداربێت بەهۆی ئەو شلۆقی‌و شپرزەییانەی کە دروستی دەکات.

لەلایەکی دیکەوە سیری وەبەرهێنراو (مصنّع) (مەبەست ئەو سیرەیە کە دەخرێتە ژێر کاری گەرمیەوە یان سیری ترشاو (مخلل) یان ئەو سیرەی بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵدەگیرێت (المعتق) بە زنجیرەیەك ئاوێتەی گۆگردی دەولەمەندە کە بەشدارن لە سوودەکانی سیردا. بەو پێیەی کە ئاوێتەو ئامادەکراوەکانی سیری خراوە بەر گەرمی برێکی کەم لەو ئاوێتە زیانبەخش‌و وروژێنەرو نەخوازراوانەیان تێدایە یان هەر تیایدا نیە، لەبەرئەوە شوێنەوارە خراپەکان لە سیری وەبەرهێنراودا (بە گەرمی) زۆر کەمترن لە سیری کاڵ، لە پەخشنامەی (Kyolic information)دا بابەتێك بڵاوکراوەتەوە لەسەر زیانەکانی سیری کاڵ بە پشتبەستن بە چەند سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو، جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە بەخستنەبەر گەرمی سیر بەشێوەیەکی تەواو دەست بەسەر زۆر لە سیفاتە نەخوازراوەکانیدا دەگرێت. هەروەها ئەم پەخشنامەیە ئەوەی باسکردووە کە بەپچێوانەی خواردەمەنیەکانی ترەوە سیر خستنە بەر گەرمی (معاملة الثوم بالحرارة) بۆ خۆی موعجیزەیەکە لە سیردا، چونکە ئەو گەرمیە دەبێتە هۆی پێکهێنانی زنجیرەیەك ئاوێتە تیایدا کە لە بنچینەدا لە سیری کاڵدا نین‌و زۆر بەسوودن. بەم جۆرەش مامەڵەی گەرمی لەگەڵ سیردا کلیلێکە بۆ زیاترکردنی سیفەتە سوودبەخشەکانی‌و بەم پێیەش گەرمی دەست بەسەر ئەو ئاوێتانەدا دەگرێت کە

شوێنەواری ژەهراویان هەیە لە سیری کاڵدا.. ئەوەش بزانن کە ئەو مادده سوودبەخشانەی لە ئەنجامی مامەڵەی گەرمیەوە لەگەڵ سیردا دروست دەبن هەیانە گۆگردین و هەشیانە ناگۆگردین.

لە دەقە ئینگلیزیەکەدا وشەی پەرچوو (معجزه–Miraculous) هاتووەو دەڵێت/ وەبەرهێنانی سیر (واتە مامەڵەی گەرمی لەگەڵ سیر) پەرچوویەکە لە خودی سیردا... لەڕاستیدا خوای پەروەردگار ڕاستی دەربارەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرمووە: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰٓ ۝٣ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحَىٰ ﴾ (النجم: ٣،٤).

واتە/ قسەو گوفتاریشی لە ئارەزووبازیی و هەواو هەوەسەوە نیە. ئەمەی کە ڕایدەگەیەنێت تەنها نیگاو وەحی خوایە.

ئەمەو دەتوانرێت سیری کاڵ لەسەر برینی دەرەکی دابنرێت لەکاتی هەوکردن و ئەو جۆرە شتانەدا بەهۆی ئەو ڕۆڵە کاریگەرەی لە کوشتنی بەکتریادا هەیەتی، بەلاّم با ئەوەمان لەبیر نەچێت کە لەم حالەتەدا ئەلیسین ڕۆڵێکی زیانبەخشی هەیە لەسەر شانە بەرکەوتووەکان.

کەواتە بەکارهێنانی سیری کاڵ هەتا بۆ برینی دەرەکیش خوازراو نیە سەرەڕای ئەو ڕۆلەش کە هەیەتی لە دژی بەکتریا..

وە خوێنەری بەڕێزیش دڵنیادەکەمەوە کە مەبەست لە وەبەرهێنانی سیر، کوڵاندنی یان برژاندنی یان ترشاندنی یان کۆنکردنیەتی (تعتيق). لەمەی سەرەوە تێبینمان کرد کە توێژەرەوان مامەڵەی گەرمیان لەگەڵ سیردا بە موعجیزە داناوە، جا چۆن وا نالێین، مەگەر وشەکانی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) موعجیزە نین، کە وتەی (١٤) سەدە پێش ئێستان کەچی دەڵێی ئەمڕۆ فەرموویەتی؟

خوێنەری بەڕێز، بڕوانە، بزانە چی لەسەر سیردا بڵاوکراوەتەوە لە تۆڕی جیهانی ئینتەرنێتدا لە لاپەڕە (١)ی (Carlicfacts and information) تیایدا هاتووە/ خواردنی سیر بە بڕێکی زۆر لەگەڵ ژەمە خۆراکیەکاندا ڕەنگە دەوری هەبێت لە

دەرکەوتنی کەمخوێنیدا، لەبەرئەوە پێویستە لەسەر ئەوانەی کەم خوێنن پوختەکراوەکانی سیر یان سیری لێنراو بخۆن نەك کاڵ. جا ئێستا دەپرسم: ئایا ئەمە هاوڕا نیە لەگەڵ فەرمایشتەکەی پێغەمبەری خوادا کە دەگەڕێتەوە بۆ پێش (١٤٠٠) ساڵ؟ بەڕاستی وەك ئەوە وایە فەرمایشتەکەی ئەومان بۆ بگوازێتەوە کە دەربارەی سیری لێنراو فەرموویەتی...

کەواتە لەژێر ڕۆشنایی مامەڵەی گەرمیدا خواردنی سیر بەبڕی زۆریش نابێتە هۆی تووش بون بە ئەنیمیا (کەم خوێنی)... هەر لەو سەرچاوەی سەرەوەدا چەند سوودێکی سیر باسکراوە لەوانە:

١- کار لەسەر دابەزاندنی پرۆتیناتی چەوری کەم چڕی (LDL) دەکات کە بە کۆلیسترۆلی زیانبەخش ناودەبرێت و مەترسیدارترین جۆرەکانی کۆلیسترۆڵە و نیشتنی لە خوێنبەرەکاندا دەبێتەهۆی تەسککردنەوەو رەقکردنیان.

٢- ناهێڵێت خوێن مەین ڕووبدات، ڕێگری دەکات لە کۆبوونەوەی پەڕەکەکانی ناو خوێن (بەم سیفەتە سیر باشترە لە ئیسپرین بۆ ڕێگریکردن لە کۆبوونەوەی پەڕەکەکانی خوێن).

٣- ڕێگری دەکات لەوەی ماددە دروستکەرەکانی شێرپەنجە هەڵسن بە گۆڕینی خانە سروشتیەکان بۆ خانەی شێرپەنجەیی.

٤- هۆکارە (عوامل) جیاوازەکانی ڕێگر لە شێرپەنجە هان دەدات.

٥- ناهێڵێت کارلێکەکانی ئۆکسان و خوێیە کانزاییە قورسەکان زیان بە خانەکان بگەیەنن.

٦- کار لەسەر دابەزاندنی کلیسریداتی سیانی دەکات (Tridylglycerol).

دووریش نیە لە داهاتوودا توێژینەوە زانستیەکان ئەوە بسەلمێنن کە گەرمی دەست بەسەر چەند سیفەتێکی تری نەخوازراوی سیرو پیازی کاڵدا دەگرێت.

هەرچی سەبارەت بە هاڕاوەی سیرە، ئەوە د.حسان شمس پاشا لە کتێبەکەیدا باسی کردووەو دەڵێت[1]: هەردوو توێژەر (ڤۆیگ Voig) و (وۆلف Walf) توانیان ساڵی ١٩٨٦ ماددەی ئەهوین (Ajoene) جیابکەنەوە. ئەم ووشەیەش لە (Ajo) وەرگیراوە کە بە (ئەهو) دەردەبڕێت. ماناکەیشی بەزمانی ئیسپانی واتە سیر، ئەم ماددەیە خوێن تەڕ دەکاتەوەو لە هاڕاوەی سیری ئامادەکراو بە ڕێگایەکی تایبەتی دەردەهێنرێت، نووسەر هەر لەو دوکتۆرە دەگوازێتەوە کە خواردنی هاڕاوەی سیری وشك‌و هەڵگیراو (المعمر)یان ئەو پوختانەی سیر لە ڕێی توێژەرە ئەندامیەکانەوە ئامادەکراون دەبێتە هۆی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، کەمترین جورعەی پێویست بۆ باشکردنی تەڕی خوێن بە (٣٠٠ملگم) لە هاڕاوەی سیر لە ڕۆژێکدا خەملێنراوە (نزیکەی یەك گرام لە قاشە تەڕەکەی) وە کاریگەریەکەشی گەورەتر دەبێت دوای شەش کاتژمێر لە خواردنی جورعەیەکی پێکهاتوو لە (١٢٠٠ملگم) لەو هاڕاوەیە (کە بە نزیکی دەکاتە چوار گرام قاشە سیر بە تەڕی).

جا ڕەنگە یەکێك بپرسێت/ ئەو ماددانە چین کە ڕێگری لە کۆبوونەوەی پەڕەکەکانی خوێن دەکەن‌و خوێن تەڕ دەکەنەوە؟ باشترین وەڵام بۆ ئەم پرسیارە ئەو ئەنجامەیە کە توێژەر (ئیریك بلوك) پێی گەیشتووە و لە بابەتێکدا کە لە گۆڤاری (العلوم)ی ئەمریکیدا لە نیسانی (١٩٨٦)دا بە ناوی (کیمیای سیرو پیاز) بڵاوکراوەتەوەو دەڵێت:

هەریەکە لە ماهندرا جەین Mahendrak. Jainو ڕووجەر کریسلی Rogerw. Crecely لە زانکۆی دیلاویر بە هاوکاری لەگەڵ ماریا کروز Maia R. Cruzو ڕافائیل ئەبیتز-کاسترۆRafael Apitz-Castro کە لە پەیمانگای فەنزویلا بۆ توێژینەوەی زانستی لە کاراکاس کاردەکەن سەرکەوتوبوون لە بەدەستهێنانی چەند دەرهێنراوێك (مستخلصات) لە سیر کە بە شێوەیەکی تایبەت توانای ڕێگریکردنیان هەیەلە کۆبوونەوەی پەڕەکەکانی خوێن، ئەو ئاوێتەیەش کە زیاتر کاریگەری هەیە لەم دەرهێنراوانەدا (ئەهوین)ەو شێوگەکەیشی بەم شێوەیە

---

١ الاسرار الطبية في الثوم والبصل، ص: ٥٠ سنة ١٩٩٤.

سیرو پەیوەندی بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنەوە

گۆڤارێکی زانستی[١] بلاّوی کردووەتەوە: وەرگیراوەکانی گاما-گلوتامیل سیستاین Gamma-glutamyl cysteine کە لە سیردا هەن کار لەسەر دابەزاندنی پەستانی خوێن دەدەن ئەویش بە نەهێشتنی چالاکی ئەو ئەنزیمەی کە هەڵدەستێت بە گۆڕینی ئەنجیوتنسیI (AngiotensinI) بۆ ئەنجیوتنسینΠ (AngiotensinΠ)کە ئەمەی دوایین دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن، ئەم گۆڤارە بابەتەکەی پشت بەست بە توێژینەوەی (Planta Medica) (Sendl,A.Feb. ١٩٩٢,٥٨: ١٠٧) نووسیوە

سیر کۆلیسترۆڵی سوودبەخش زیاد دەکات (واتە پرۆتیناتی چەوری پەیتی بەرز (HDL)و وادەکات لە مرۆڤ کەمتر تووشی چەند جۆرێك لە شێرپەنجەبێت. وە لە تۆڕی جیهانیو لە (Herbal Information Center Graphic-Herbs) وە چەند زانیاریەك لەسەر سیر بلاّوکراوەتەوە کە تیایدا هاتووە: سیر کۆلیسترۆڵی سوودبەخش زیاد دەکات ئەم کۆلیسترۆڵە سوودبەخشە هەڵدەستێت بە دامالینی لەشمان لەو کۆلیسترۆڵەی لەناو خوێنبەرەکانمان و جێگای تری لەشماندا هەیەو بەرەو جگەر دەیبات تا لەوێ جگەر لەناوی دەبات.

وە زۆربوونی ئەم کۆلیسترۆڵە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵە خوێنبەرەکان کەم دەکاتەوە.

هەروەها ئەم گۆڤارە دەڵێت: ئەو کەسانەی زۆر سیرو پیاز دەخۆن کەمتر لە غەیری خۆیان تووشی شێرپەنجەی گەدەو جۆرەکانی تری شێرپەنجە دەبن بە گشتی، هەروەك سیر خانە بکوژە سروشتیەکان لە لەشدا زیاد دەکات، هەروەها بەرێژەی

---

[١] Home Kyolic Scientific information,Vol.١ page ١-٣.

(٩)بەش/ لە ملیۆن، ڕەگەزی سیلینیۆمی تێدایە کە ئەم ڕێژەیە لەسەرووی ئەو ڕێژانەی سیلینیۆمە کە لە ڕووەکەکانی تردا هەیە.

هەروەها گۆڤاری (American Medical Association) ساڵی ١٩٩٦ توێژینەوەیەکی ئەنجامدراوی لە زانکۆی ئەریزۆنا (Arizona) بڵاوکردەوە تیایدا باسی ئەوەی کردبوو کە سیلینیۆم ڕێژەی تووشبونی بە شێرپەنجەی پرۆستات‌و ڕیکە‌و سی کەم کردووەتەوە بەڕێژەی ٦٣٪و ٤٠,٥٨٪ لە نەخۆشەکاندا بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەیان کە دەرمانی (إیحاء)[1]ی یان پێدرابوو، هەتا ڕێژەی مردووان لەوانەدا کە چارەسەریان پێدرابوو ٥٠٪ دابەزیبوو بە بەراورد لەگەڵ ئەو نەخۆشانەدا کە دەرمانی (ئیحائي)یان وەرگرتبوو.

هەروەها ئەو گۆڤارە زانستیەی لە ئەڵمانیا بەناوی (Deutsch Zeitschrift) (Onkologie April ١٩٨٩, ٢١:٥٢-٣) دەردەچوو بابەتێکی بڵاوکردوەتەوە لەسەر چۆنیەتی هاندانی سیر بۆ خانە بکوژەکانی لەش لەدژی ڤایرۆسی ئلایدز.

سیرو پیازو نەخۆشی مەلاریاو شێرپەنجە (چەند توێژینەوەیەکی زانستی:

چەند توێژینەوەیەکی نوێ لەسەر نەخۆشیە باوەکان‌و لەمیانەی ڕاوێژگەیەکدا لەسەر مەلاریا پێشکەش کران، شاراوەش نیە سالانە لە جیهاندا ١,٥-٢,٧ ملیۆن کەس بەهۆی مەلاریاوە گیان لەدەست دەدەن.

لەڕاستیدا توێژەر (ئیریك مارکۆنی)[2] ئەوەی دۆزیەوە کە ئاوێتەکانی (دایسلفایدز-disulfides)ی ناو سیر بەرپرسن لە ڕێگرتن لە مەلاریاو شێرپەنجە. با ئەوەشمان

---

١ ئەو حەبو دەرمانانەی کە لە خودی خۆیانداو لەڕووی پزیشکیەوە هیچ کاریگەریەکیان نیە وەك لە بەشی (پشت بەستن بە خوا) باسکرا... (وەرگێڕ).

٢ Vital Signs: Rewedies; Keeping Malaria at Bay, with Gartlic. By Eric Nagourney, ٢٠٠١. G\vita\ Remidies.

لەبیرنەچێت کە هەمان ئەو ئاوێتانە لە پیازیشدا هەن و ئەویش (واتە پیان) وەك سیر کاریگەری دژی نەخۆشی مەلاریا هەیە.

توێژەر گراندال (Ian E. Grandall) هەڵسا بە تاقیکردنەوەی (١١) ئاوێتەی دایسلیدی لەسەر چەند خانەیەکی تووشبوو بە مەلاریا، بۆی دەرکەوت کە هەموو ئەو ئاوێتانە کارانین لە دژی مەلایا. هەروەها ئەوەشی دۆزیەوە کە ئەو ئاوێتە دایسلفایدزانەی دەست بەسەر مەلاریادا دەگرن، لەهەمان کاتدا دەست بەسەر خانە شێرپەنجەیەکانیشدا دەگرن، ئەوەتە گراندالْ دەڵێت: پێویستە لەسەر دانیشتوانی ئەو ناوچانەی کە مەلاریایان تێدا بڵاوە سیر بخۆن تا سوودی لێ ببینن و بەهۆیەوە خۆیان لەو نەخۆشیە بپارێزن. هەروەها توێژەرێکی تر ئەوەی دیتەوە کە دوای گەیشتن بەم ئەنجامانە دەتوانین چەند چارەسەرێك دەست بخەین بۆ وازهێنان لەو دەرمانانەی کە دژی مەلاریا بەکاردەهێنرێت و چەندین شوێنەواری لاوەکی بەجێ دەهێڵن.

هەروەها توێژەرەوانی ناوەندی دەست بەسەرداگرتن و ڕێگرتن لە نەخۆشیەکانیش گەشبین بوون بەم ئەنجامەو وتیان کە: بەم جۆرە بە ڕێگەیەکی ئاسان دەتانین واز لە دەرمان بهێنین لەم بوارەدا، ئەم بابەتەش لە گۆڤاری نیویۆرك تایمزی ئەمریکیدا بڵاوکرایەوە لە ڕۆژی چوارشەمەی ١٤ی مارت، ٢٠٠٧.

دوای وەرگرتنی ئەم زانیاریانە، پێویستە لەسەرمان سیرو پیاز دوای لێنانیان بخۆین تا ئاوێتەکانی (دایسلفایدن) بەدەست بهێنین کە بەشێوەیەکی سروشتی لەو دوو ڕووەکەدا هەیە. بۆ ئەوەش خوێنەری بەڕێز پەی بە ئاوێتەی (دایسلفایدی) ناو سیر ببات، ئەوە بریتیە لە/ دای پرۆپینیل دایسلفاید (Di-٢- Prorpenyl disulfids) ئەمیش ئەو ئاوێتانەیە کە بەرپرسن لە تام و بۆنی سیر. بەڵام ئاوێتەی بەرپرس لە تام و بۆنی پیاز بریتیە لە دای برو‌بیل دایسلفاید (Di propyl disulfide).

ئاوێتەکانی (دوانەی سلفایدز یان ئەوەی کە ناودەبرێت بە دایسلفایدن) ئەو ئاوێتانەن کە کاریگەری دژی بەکتریاو کەڕووەکان نیشان دەدەن سەرباری کاریگەریان لە دژی نەخۆشی مەلاریاو شێرپەنجە.

ئایا دەتوانین بەهۆی سیرو سیۆوەوە لەشمان لە مەترسی ڕەگەزی زەرنیخی ژەهراوی و هەندێك ڕەگەزی قورسی تر بپارێزین؟

زەرنیخ لە ڕەگەزە قورسەکانە، دەتوانین ڕەگەزە قورسەکان بەوە پێناسە بکەین کە چڕیەکی جۆری (الكثافة النوعية–Specific Gravity) گەورەتریان هەیە لەچاو ئاوداو لایەنی کەم پێنج ئەوەندەی ئاو چڕیەکەیان زیاترە...خۆی چڕی جۆری ئاو لە پلەی گەرمی (٤م)دا (١)ە، لە کاتێکدا چڕی جۆری هەر ماددەیەکی ڕەق بریتیە لە پێوانەکردنی چڕی بڕێك لەو ماددەیە بەراورد بە هەمان بڕ لە ئاو، دەبینین کە چڕی جۆری هەندێك ڕەگەزی ژەهرین وەك ئەرسین (Arsenic)و کادمیۆم (Cadmium)و ئاسن (Iron)و قورقوشم (Lead)و جیوە (Mercury) بەبڕەکانی ٥,٧/٨,٦٦/٧,٩/ ١٣,٥٤٦/١١,٣٤ یەك لەدوای یەك لە ئاو زیاترن.هەنێك ڕەگەزی قورسی بەسود هەن کە بۆ ژیان پێویستن و هەندێکیان لە ڕەگەزە دەگمەنەکانن وەك ئاسن و مس و مەنگەنیزو توتیا. ئەم ڕەگەزانە بەگشتی بەبڕی کەم و بەشێوەیەکی سروشتی لەناو خۆراکدا هەن، واتە بوونیان بەو بڕە لەناو خۆراکدا پێویستو سروشتیە، لەڕاستیدا هەموو سەوزەوات و میوەکان ئەم ڕەگەزە دەگمەنە پێویستانەیان تێدایە.

ڕەگەزی قورسیش هەیە ژەهراویە، چونکە گۆڕانی بەسەردا نایەت لە لەشدا، بە دەربڕینێکی تر لەناو شانە مژۆکەکاندا لە لەشدا کۆدەبنەوە، لەبەرئەوە خۆخستنە بەر پاشماوە پیشەسازیەکانی کارگەکان و دووکەڵی ئۆتۆمبێل یان خاك و خۆڵی پیسبوو بەو ڕەگەزانە دەچنە ناو لەشەوە بەتایبەت منداڵان کاتێك یاری دەکەن لە دەوروبەری ئەو جێگا پیسانەدا.

لەو ڕەگەزە قورسە ژەهرینانە زەرنیخە کە لەناو پێکهاتەی زۆر لەو ماددانەدا هەیە کە بۆ کوشتنی مێرووەکان بەکاردەهێنرێت.

هەروەها لە چەند سەرچاوەیەکی تریشدا لە سروشتدا هەیە، جا توێژەران ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە سیر ڕۆڵی هەیە لە پاراستنمان لەو ڕەگەز ژەهراویە قورسەو زۆر ڕەگەزی ژەهراوی تریش، سەرەڕای ئەمەش سیر لە شێرپەنجە دەمانپارێزێت، ئەو سیفەتەش بەهۆی ئەو توانایەوەتی کە هەیەتی بۆ پوچەڵکردنەوەی ئاوێتە شێرپەنجەییەکان کە دەبنە هۆی شێرپەنجە، یان دەرکردنیان لە لەشدا بەبێ ئەوەی زیان بە شانەکان بگەیەنێت.

هەروەك سیر توانای لەناوبردنی هەندێك ڕەگەزی قورسی تری هەیە وەك کادمیۆم و قورقوشم و ئاسن و جیوە بەهۆی بوونی ماددەی گلوتاثایون (Glatathione) تیایدا کە ئاوێتەیەکی بیبتیدیەو ترشە ئەمینی لەخۆ دەگرێت.

ئەم ڕەگەزە قورسە ژەهراویانە قابلیەتی تێکدان و زیان گەیاندنیان هەیە بە کرداری گۆڕینی خۆراك (التمثيل الغذائي) هەروەها لە بەربەست دروستکردن لەبەردەم چالاکی زۆر لە ئەنزیم و پرۆتینەکان، چونکە ئەم ڕەگەزانە مەیلێکی توندیان هەیە بۆ کۆمەڵەی سەلفهایدریك (SH-) کە لە پێکهاتەی ترشە ئەمینیەکانی ناو پرۆتین و ئەنزیمەکاندا هەیە، ئەمەش بەدڵنیایەوە مەترسیدارە، چونکە ئەنزیمەکانن یارمەتی زۆربەی کارلێکەکانی ناو لەشی مرۆڤ دەدەن لە کرداری گۆڕانی خۆراکداو پەکخستنی کاری ئەم ئەنزیمانە واتە پەکخستنی کرداری گۆڕینی خۆراك..

کەواتە ئایا ئەوە نیعمەتی خوای گەورە نیە بۆ ئێمە کە چەندین خۆراکی بۆ فەرهەم هێناوین بۆ ڕزگارکردنمان لە شوێنەواری ئەو ڕەگەزە ژەهراویانەدا؟ [١]

---

١ Life extension: Heavy metal toxicity, (ww.Ief.org).

هەروەها سێویش دەتوانێت زەرنیخ لە لەشدا بەدەرنێت بەهۆی بوونی ماددەی بەکتین تیایدا (ڕەنگە ئەم کارە لەڕێی کۆمەڵەی کاربۆکسلی ناو بەکتین ڕووبدات کە زەرنیخ لەگەڵیدا کارلێك دەکات).

دۆزینەوەی تازە دەربارەی زیانەکانی مەی (الخمر)و پەیوەندی بە نەخۆشی شێرپەنجەوە -چۆنیەتی کاریگەری مەی لەسەر لەش.

خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدە: ٩٠).[١]

ئەوەی گومانی تێدانیە ئەوەیە کە حەرامکردنی مەی هۆکاری زۆرەو بەهۆی زیانگەلێکەوەیە کە مەی هەیەتی‌و ڕاڤەکارە کۆنەکان لە ڕاڤەکردنی ئەم دوو ئایەتەدا دەریانخستون، بەلام توێژینەوە زانستیەکان‌و ئەزموونە تاقیگەییەکان خراپی‌و ناقۆلایی زۆر زیاترمان بۆ ئەمە دەخەنەڕوو کە هەر بە بیریشماندا نەهاتبێت، ئەوەتە لە گۆڤاری (الرحب)[٢] دا بابەتێك لەسەر کاریگەری مەی (کحول) لەسەر لەشی مرۆڤ بلاوکراوەتەوە کە ئەمەی خوارەوە دەقەکەیەتی:

چۆنیەتی کاریگەری مەی لەسەر لەش:

ئەمەی خوارەوە بڕی شوێنەوارە ئاساییەکانی مەیە جۆراوۆرەکانە بەپێی ئاستی لە خوێندا:

چۆن مەی کاریگەری لەسەر هاوسەنگیەکانی لەش دروست دەکات؟

---

١ مانای ئایەتەکە/ ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە دڵنیابن کە عەرەق و قومارو گۆشتی مالاتی سەربڕاو بۆ غەیری خوا لەو شوێنانەی خەڵك بە پیرۆزی داناوە نەك ئیسلام، بورج‌و حەلال‌و حەرام زانین بەهۆی هەڵدانی زارەوە ئەمانە هەر پیسن‌و لە کراو کردەوەی شەیتانن، کەواتە خۆتانی لێ دووربگرن‌و لێ بپارێزن بۆ ئەوەی سەرفرازی‌و بەختەوەری بەدەست بهێنن.

٢ لە بەریتانیا دەردەچێت‌و ئەمەش ناونیشانەکەیەتی Arabpress House, ١٨٤ Hige Holborn, London WE١ AP لاپەڕە (١٠٤) ژمارە (٦٥)ی ساڵی ١٩٩٧

وەك بنچینەیەکی گشتی، کاتێك ئاستی مەی لە خوێنی هەر کەسێکدا لەنێوان (٠,٣ و ١,٠٩ ملگم)بێت بۆ هەر (میللیتر)ێك ئەوا ئەو کەسە شیاوی شوفێری نیە.

ڕەفتارەکانی لەش لەسەر توانای لەش وەستاوە لە مامەڵەکردنیدا لەگەڵ بڕە جیاوازەکانی مەی کە بۆ هەر ملیلترێك خەملێنراوە بە چەند ملیگرامێك:

٠,٢	کەمبوونەوەی توانای بینین لە شەودا.
٠,٣	کەمبوونەوەی توانای تەرکیزو مەیلی زیاتر بۆ زۆربلێیی.
٠,٥	شلەژانو تێکچوونی ڕێکخستنی نێوان ماسولکەکان.
٠,٨	کۆنترۆل نەکردنی ڕەتاو ئالۆزی (توتر).
١,٠٠	زیاتربوونی نەتوانایی لە قسەکردنو تەرکیزدا..
١,٥	لەم حاڵەتەدا مرۆڤ ناتوانێت بڕوات بە ڕێداو بەملاولادا دەکەوێت.
١,٧	لەم حاڵەتەدا شوفێری هەڕەشەی مردن لە خانەوادەکەی دەکات.
٢,٠٠	نەمانی توانای ڕەفتارکردن بەشێوەیەکی سروشتی.

لەدوای چاوخشاندن بەم خشتەیەدا تێبینی دەکەین کە بە بەردەوامبوونی مەیخۆر لە خواردنەوەی مەیدا بەڵاو ئافاتەکان زیاتر دەبن، بە دەربڕینێکی تر، شوێنەوارو کاریگەری مەی بەگوێرەی زیادبوونی ڕێژەکەی لە خوێندا زیاتر دەبێت. بابگەڕێینەوە سەر خشتەکەی سەرەوەو وەستانێك لەسەر بڕگەکانی بکەین تا ببینین کە خواردنەوەی بڕێك مەی کە ڕێژەکەی لە هەر ملیلترێك خوێندا (٠,٢) زیادبکات دەبێتە هۆی کەمبونەوەی بینین لە شەودا. دەی ئەی ئەو کەسەی ئالوودەی مەی خواردنەوە بوویت، مەگەر دەتەوێت ببیتە بەڵاو نەهامەتی بۆ خۆتو کەسانی تریش؟ و ئیللا دەبێت گەورەترین نیعمەتێك کە خوا پێی داویت لە دەستی بدەین ئەوجا نرخی دەزانیت؟!

وە زیاتربوونی ڕێژەی ئارەق لە خوێنداو گەیشتنی بە (٠,٣ ملگم/ مللتر) دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای تەرکیزو حەزکردن لە زۆر بلێی، بەمەش دەبێتە جێی گاڵتەو مەسخەرەی خەڵکی‌و نەگوێی لە قسەی خەڵك‌و نە ئەوانیش حەز بە چارەی دەکەن‌و کەسایەتی خۆی لەدەست دەدات، کە ئەمش بەڵایەکە هیچ بەڵایەکی تری ناگاتێ، بەڕاستی ئەمانە کۆمەڵە کەسێکی سەیرن! باشە ئەوەندە زیانی مەی بەس نیە؟! یان ئارەزوو عەقڵی لەدەستداون. بەڕاستی ئەوە چۆن ژیانێکە ئەمانە بەسەری دەبەن؟

جا ئەگەر ڕێژەی ئارەقەکە لە خوێندا گەیشتە ٠,٥ ملگم/ملیلتر، ئەوە ڕێکخستنی نێوان ماسولکەکانی لەدەست دەدات، مەیخۆر لە مەیخانە یان لەسەر شەقام یان لە ماڵەکەی‌و لە هەر جێگایەکدابێت بەلای ڕاست‌و چەپیدا دەکەوێت وەك منداڵێك فێری ڕۆیشتن بێت... جا ئەو کەسەی ئەمە حاڵی بێت چۆن خەڵکی بەسووك تەماشای ناکەن؟

وە ئەگەر ڕێژەکە گەیشتە ٠,٨ ملگم/ملیلتر ئەوە مەیخۆر وای لێ دێت توانای دەستبەسەر داگرتنی ڕەفتارەکانی ڕەفتارەکانی خۆی نامێنێت‌و دەمار گرژی ڕووی تێدەکات... بەگشتی وەك شێت یان منداڵ ڕەفتار دەکات.. بەگشی ڕێژەکە بۆ یەك ملگم/ملیلتر مەیخۆر توانای قسەکردن‌و تەرکیزی زیاتر دادەبەزێت‌و وای لێ دێت هەست بە تەرقبوونەوە بکات‌و قسەکردن بۆی قورسەو بە ئاسانترین‌و کورتترین وشەو ڕستە دەمی تەتەڵە دەکات‌و بەم جۆرە بە زیادبوونی ڕێژەی ئارەقەکە لە خوێندا مەترسی شوێنەوارەکەیشی زیاترو زیاتر دەبێت.

براکەم/ هەر مەیخۆرێك بگریت یەکێك لەم ڕێژانەی بەسەردا دەچەسپێت‌و کەمترین ڕێژەیش کە ٠,٢ ملگم/ملیلترە خاوەنەکەی تووشی کەم توانایی بینین دەکات لە شەودا وەك پێشتر باسمان کرد، سەرەڕای ئەو زەرەو زیانانەی تریش کە تووشی خۆی‌و

خێزان و کۆمەڵگاکەیشی دەکات و کۆتاییەکی باشی نابێت، ئەمە سەرباری ئەوەی سەرپێچی خوای بەرزو باڵایە.

د. رفیق أبوالسحور لە کتێبەکەی (اعجازات حدیثة علمیة ورقمیة في القران) کە لە ساڵی (١٩٩٤) لەسەر هاریلتونی ئەمریکی نووسیویەتی کە لە کتێبێکی تایبەتیدا لەسەر (مەی) دەڵێت:

(ئەوەی ڕاستی بێت (٩) ملیۆن ئەمریکی لە ژن و پیاو هەن کە گیرۆدەی ئالوودەبوون بە مەیەوە بوون، کە ئەمەش ساڵانە (٢٥) هەزار حاڵەتی مردن بە ڕووداوی ئۆتۆمبێل و (١٥) هەزار حاڵەتی کوشتن و خۆکوشتن و (٢,٥) ملیۆن حاڵەتی دەستگیرکردن لەلایەن پۆلیسەوە دروست دەکات).

خوێنەری بەڕێز/ لەڕاستیدا لە دەولەتێکی پێشکەوتووی وەك ئەلمانیادا کە شەش ساڵ لەوێ بووم، ملیۆنەها نیشانەو دروشم و هێما لە میدیاکانیاندا نیشان دەدرێت بۆ کەمکردنەوەی خواردنەوەی ئارەق لەلایەن هاوڵاتیانەوە، هەموو شەوێك کتوپڕ چەند مەفرەزەیەکی پۆلیس دەبینین.. ئۆتۆمبیلەکان دەوەستێنن و بە هۆکاری پێشکەوتوو لە ڕێی هەناسەو بۆنی دەمی شوفێرەکانەوە ڕێژەی مەی لە خوێنیاندا دەپێون...و ئەگەر زانیان ئەوەندە(مەی)یان خواردۆتەوە تا ڕێژەکەی لە خوێندا چۆتە سەروی ڕێژەی ڕێگەپێدراو لەو ولاتەدا! ئەوە چەند سزایەکیان بۆ داناون پلە بە پلە بەپێی زۆر و کەمی ڕێژەکە،کەچی لەگەڵ ئەوەشدا دەوڵەت دەرەقەتی ئەم کێشە گەورەیە نایەت، هەروەها چەندین ڕەنوسی هەیە لەسەر ژمارەی ئەو کەسانەی بە ڕووداوی ئۆتۆمبێل گیانیان لەدەست ئەدەن بەهۆی مەی خواردنەوەی شوفێرەکانەوە کە بە وردی ئەم ژمارەیەم لانیە، بەڵام ئەوەندە زۆرە سەرسامت دەکات.

من ئێستا ئەمانە دەخەمەوە بیری ڕۆڵەکانی وڵاتەکەم بۆ ئەوەی لەو ناسۆرەیە پەند وەرگرن کە لە وڵاتە ئەورووپی و ئەمەریکیەکاندا بڵاوبۆتەوەو ناتوانرێت دەستی بەسەردا بگیرێت، تکام وایە ڕۆڵەکانمان دووربکەونەوە لە مەی خواردنەوە، دەبینین کە

ئەو دەوڵەتانە هەرچی هۆکار هەیە گرتوویانەتە بەر هەر لە میدیاکانەوە تا دەگاتە سزادان بۆ دەستبەسەر داگرتنی ئەم حاڵەتی سەرخۆشبوون‌و مەی خواردنەوەیەی لەناویاندا بڵاوبۆتەوە، بەڵام سەرکەوتوو نەبوون لە هەوڵەکانیاندا ئەوەی جێگەی داخە ئەوەیە کە ئێمە پەندیان لێ وەرناگیرین‌و لەجیاتی دژایەتیکردن، لە وڵاتانماندا بانگەشە بۆ ئارەق خوارنەوە دەکرێت، کەچی وڵاتە ڕۆژئاواییەکان لە هەوڵی نەهێشتن‌و خۆڕزگارکردندان لە مەی‌و خراپیەکانی، لەبەرئەوە هەر لە فەرەنسا ساڵانە (٢٢,٥٠٠) کەس بەهۆی ئەو کاریگەریە بکوژەی مەی هەیەتی لەسەر جگەر دەمرن، هەروەك بووتە هۆکاری ئەوەی ٣٥٪ی منداڵان بە شێواوی لەدایك بن بەهۆی ئەوەوە کە دایکیان مەیخۆربووە ڕەنگە هەندێك لە ئێمە ئاگاداریش بێت لە زیانەکانی مەی، کەچی بیانو بۆ خۆی دەهێنێتەوە گوایە دەتوانێت تەحەمولی شوێنکارو زیانە بچوکەکانی بکات! لەبەرئەوە با ئەوەت بیشاندەم کە لە تازەترین کتێبدا بڵاوکراوەتەوە لەسەر پەیوەندی مەی بە حاڵەتی شێرپەنجەوە لەژێر ناونیشانی (الكحول والسرطان) Alcohol and Cancer. Edited by Ronald R. Watson, CRC. Press, ١٩٩٢.

نووسەر بەشێوەیەکی زانستی ورد خواردنەوە سەرخۆشکەرەکان (مەی‌و ئارەق‌و...) بە شێرپەنجەی (دەم‌و گەروو سورێنچك‌و جگەر)ەوە باس دەکات. جا بەهۆی چەسپاوی‌و سەلمێنراوی ئەم زیانانەو بڕواکردنی دەوڵەتانی ڕۆژئاواو ئەمریکا بە گرنگی وازهێنان لە خواردنەوەیان ، ئەمریکا هەڵساوە باسی خراپیەکانی ئەو خواردنەوە کحولیانەی خستوەتە ناو پرۆگرامەکانی خوێندنەوە، لاوان‌و قوتابیانی هانداوە بە هاوەڵایەتی نەکردنی ئەو کەسانەی کە ئەم مەشروبانە دەخۆنەوەو هانیان دەدات کە سەرکۆنەی هەر کەسێك بکەن مەی دەخواتەوە، پاك‌و بێگەردی بۆ خوا، وەك ئەوەی ئەمریکا لەم مەیدانەدا قورئان‌و سوننەتی پاکی پێغەمبەرایەتی لە قوتابخانەکانیدا پیادەبکات.

هەندێك کەس وا خەیاڵ دەکەن کە گوایە بیرە سوودی تەندروستی هەیە، من بەرپەرچی ئەم بیروبۆچوونە هەڵەیە دەدەمەوەو دەڵێم کە بیرە توێکڵی جۆی تێدا بەکارناهێنرێت هەروەك زانا ئەمریکیو ئەوروپیەکان دەریانخستووە، چونکە ریشاڵی تێدانیە، لەبەرئەوە بیرە هیچ سوودێکیان پێ ناگەیەنێت بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتی گیری (إمساك)، بەڵکو بە پێچەوانەی ئەوەوەیە کە ئەوان گومان دەبەن.

وە دەمەوێت بۆ خوێنەری بەڕێز باس بکەم کە دکتۆری نەشتەرگەری عبدالرزاق گەیلانی لە کتێبەکەی (الحقائق الطبیة في الاسلام)و لە لاپەڕە (١٠٥)دا نووسیویەتیو دەڵێت:

(ئەو کەسەی ڕۆژانە بیر دەخواتەوە دوانزە جار زیاتر لە کەسانی تر تووشی شێرپەنجە دەبێت، دەرکەوتووە کە مەی یارمەتی دروستکردنی ماددەی نیترۆزامین (Nitrosamine) دەداتن لە لەشدا، کە بەهێزترین ماددە دروستکەرەکانی شێرپەنجەیە، چونکە لەڕاستیدا مەی ڤیتامینەکانی ناو خۆراك لەناودەباتو ئەو دەدواو دەرمانانەی بەکاردەهێنرێن بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن لەکار دەخاتو کاریگەریان ناهێڵێتو کەسی تووشبو بە پەستانی خوێن هیچ سوودێك لەو دەرمانانە نابینێت، بەوجۆرە ڕێژەی مردن بە جەڵدەی دڵ زیاتر دەکات. لەکۆتاییدا دەڵێم کە: مرۆ ماددەم خۆی دووربگرێت لە خواردنەوە سەرخۆشکەرەکان (مسکرات)، لەشو عەقلو ئاینی بە سەلامەتی دەمێنن).

خۆ ئەگەر لاپەڕەکانی مێژوو هەڵدەینەوە (هەر لە ڕۆژهەڵاتەوە تا ڕۆژئاوا) دەبینین کە چۆن بە هەموو هۆکارێك (مەی)یان قەدەغەکردووە هەر لە دروستکردنیەوە تا هەناردەکردنو هاوردەکردنو فرۆشتنی، وەك ئەوەی لەو کاتانەدا ڕێنماییەکانی ئایینی ئیسلامیان پیادە کردبێت کە پێغەمبەری ئازیز (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت

((لعن الله الخمر وشاربها وساقيها وبائعها ومتباعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمولة اليه)).[١]

واته/ خوای پەروەردگار نەفرەتی کردووە لە مەیو مەیخۆرو مەیگێرو مەیفرۆشو ئەوەیشی دەیکڕێتو ئەوەیش ئاوی ترێکە دەگرێتو ئەوەیش بۆی دەگوشرێت (بۆی لە عەصار دەدرێت)و ئەوەیش باری دەکاتو ئەوەیش بۆی باردەکرێت.

ئەو کاتە ئەم قەدەغەکردنە یان بە (Prohibition) ناودەبرد هەموو ئەمەش لە ناوەڕاستی سەدەی بیستەمدا بوو کە لەو ماوەیەدا زۆر دەوڵەت لە ڕۆژئاوو ڕۆژهەڵاتو لەم ماوانەی خوارەوەدا (مەی)یان قەدەغەکردبوو[٢]:

لە ئەمریکا لەنێوان ١٩٢٠-١٩٣٣.

لە ڕوسیاو یەکێتی سۆڤیەتدا لە ١٩١٤-١٩٢٥.

لە ئایسلا[ن لەنێوان ١٩١٥-١٩٢٢ لەگەڵ ئەوەی کە بیرە هەتا ساڵی (١٩٨٩) بە قەدەغەکراوی مابووەوە.

لە نەرویج لە ١٩١٦ هەتا ١٩٢٧.

لە فینلەندا لە ١٩١٩-١٩٣٢و ئەم ڕێگریکردنەیان بە (kieltolaki) ناودەبرد.

لە دوورگەی ئەمیر ئیدوارد لە ١٩٠١-١٩٤٨و لە چەند ناوچەیەکی کەنەدایش مەی قەدەغەکرابوو بۆ ماوەیەکی کەمتر، ئەوەبوو دەستاودەست پێکردنی مەی بەهەموو جۆرەکانیەوە ڕێگری لێکرابوو بەهۆی ئەو بیروڕایەی پیاوانی ڕاوێژکار (ملأ)ی ئەو وڵاتە دەربارەی مەی هەیانبوو بەوەی کە سەرچاوەی میکرۆبو هەموو خراپیە کۆمەڵایەتیەکانو ئەو سەرخۆشیە بەدفەڕەیە کە مرۆڤ سوکو بێ بایەخ دەکات.

---

١ ئەبوداود بە سەندێکی دروست ڕیوایەتی کردووە، وە (ترمذي)ش ڕیوایەتی کردووە.

٢ بابەتێك بوو لە (prohibition) بە زمانی ئینگلیزی لەسەر پێگەی (http://en.wikipedia.org/wiki/prohibition).

ئەوەی جێگای سەرسوڕمانە ئەوەیە کە ئەم بیروباوەڕەیان کتومت لەگەڵ دەقی ئەم ئایەتە پیرۆزەدا یەك بوو کە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيْطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ ٱلْعَدَٰوَةَ وَٱلْبَغْضَآءَ فِى ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ﴾ (المائدە: ٩١).

واتە/ بەڕاستی شەیتان هەر دەیەوێت لەڕێگەی عەرەقو قومارەوە دوژمنایەتیو بوغزو کینە بخاتە نێوانتانەوەو لەیادی خواو ناوەپیرۆزەکانی وێڵتان دەکات، هەروەها سستو تەمەڵتان بکات لە ئەنجامدانی نوێژەکان بەشێنەیی، ئایا ئیتر بەس نیە؟ ئایا کۆڵ نادەن؟

بەو جۆرە چندین دەوڵەت ە هەموو ئاستەکانیانەوە ئەو یاسایەیان دانا کە ئایینی ئیسلام لەپێش (١٤٠٠) ساڵەوە داینـاوە، باشە ئایا ئەو دەوڵەتانە لە نەفامیو گەوجیەوە هەڵساون بە دانانی یاسایەکی بەو جۆرە لەو کاتانەدا؟ نەخێر بەڵکو لە ئەنجامی ئەو ڕێژە ترسناکەی تاوانەوەبوو کە سەری هەڵدابوو وە بڵاوبووبەوە لەناو کۆمەڵگاکانیاندا بەهۆی مەی خواردنەوە.

کوولەکە (کدوو)

سـوودی کولەکـە لـە چارەسـەرکردنی هەڵئاوسـانی ناشـێرپەنجەیی پڕۆسـتاتو فەرموودەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لەم بارەیەوە..

ئەم جیاوازانە لەخۆدەگرێت.

– چەند کەڵكو تایبەتمەنیەکی تری کولەکە.

– کولەکەو ئەو ترشی (ئەلفا لینولیك)ەی کە تیایدایە.

لە قورئـانی پـیرۆزدا نـاوی کولەکـە هـاتووە لـە سـورەتی (الـصافات: ١٤٦)، خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿ وَأَنۢبَتۡنَا عَلَيۡهِ شَجَرَةٗ مِّن يَقۡطِينٖ ﴾ واتـە (دوای ئـەوەی یـونس (سـەلامی خـوای لەسـەربێت) لـە سـکی نەهەنگەکـە هاتـەدەرەوە) ڕووەکـی کولەکـەی گەورەمان بۆ پێگەیاند.

کولەکە لە خێزانی شووتیو خەیارە، پزیشکی نەشتەرگەری (د. عبدالرزاق گەیلانی) دەڵێت: ئەمانە لە پێکهاتـەی کولەکـەدا هـەن: (٩٤,٧٪ ئـاو، بڕێك شـەکر کـە ٢,٧٪ و پـرۆتین ١,١٪و ڕیـشاڵەکان ٠,٥٪ وە بـە پۆتاسـیۆم دەوڵەمەنـدەو لـە هـەر (١٠٠گـم) کولەکەدا (٣١٠) ملگم پۆتاسیۆمو (٣٩) ملگم کالیسیۆمو (١٩) ملگم فسفۆرو (٣٧)ملگم کلۆرو (١٠)ملگم گۆگردو (٨)ملگم مەگنیسیۆمو (٠,٤)ملگـم ئاسـنو شـوێنەوارێکی کـەم صۆدیۆمو (٢٠٠)ملگـم کـارۆتین (کـە سەرچـاوەو نۆبـەرەی ڤیتـامینA)ە، ئـەم بـڕەش نیوەی پێویستی ڕۆژانە لەو ڤیتامینە دابین دەکات، هەروەها ڤیتامینـەکانی (B١)و (B٢)و (PP)و (B٦) و ترشـی فۆلیـكو ترشـی بانتوتینیـكو ڤیتـامین (C)ی تێدایـە، هەروەها هەر (١٠٠)گم کولەکە (٦٥) کالۆری (گەرمۆکە) دەدات.

ئیبن سینا دەربارەی کولەکـە دەڵێـت: ئاووگەکـەی ئـازاری گـوێ ئـارام دەکاتـەوەو نایهێڵێت، کوڵاندنی کولەکە بەسوودە، چێشتەکەیشی گـەدە لـووس دەکـاتو تێنـوێتی ناهێڵێتو بۆ (تا) بەسوودە.

(ئیبن الخیثم)یش دەڵێت/ (کولەکە خۆراکێکی تەڕەو بۆ تادارەکان بەسوودەو تێنوێتی دەشکێنێت‌و ڕەوانکەرە (ملین)و هێمنترین خواردنە خێراترین کاریگەری هەیە).

هەروەها د.محمد زین الدین دانەری کتێبی (الغزاو والجنس) کە ساڵی (١٩٩٥) دەرچووە لە لاپەڕە (٨٥)ی کتێبەکەیدا دەڵێت: (تۆوی (ناوك) کولەکەی هەنگوینی هەریەکە لە ڕەگەزەکانی بۆتیاو فسفۆڕو ئاسن‌و کالیسیۆم‌و پرۆتین‌و هەندێك لە ترشە ئەمینیەکانی تێدایە سەرەڕای ڤیتامین Aو B کە هەریەکە لەم ڕەگەزانە پێویستن بۆ پاراستنی سەلامەتی‌و تەندروستی ڕژێنی پرۆستات).

لەبەرئەوە ڕۆژانە برێك ناوکە کولەکەی هەنگوینی (نزیکەی سێ کەوچك)بخورێت باشە. هەروەها ناوکە کولەکە ٤٦٪ی چەوریەو ٣٤٪ی پرۆتینەو ١٠٪ی کاربۆهیدراتەو ئەوی تریش کە دەکاتە ٢,٨٪ ریشاڵەکانە.

وە لە کتێبی ئەڵمانی (نهێنیەکانی چارەسەرکردن لە ڕووەکاندا)[١] ئەوەی باسکردووە کە: کولەکە چەندین خەسڵەتی باشی هەیە لەوانە/ ڕەوانکەرەوەو هێمنکەرەوەیە، کرم فڕی دەدات لە لەشدا. ئەمەو پزیشکی نوژداری عبدالرزاق گەیلانی لە لاپەڕە (٣١٣)ی کتێبەکەی (الحقائق الطبیة فی الاسلام) ١٩٩٦دا کە لە کتێبی (چارەسەرکردن بە گیادەرمانی)ی (د.امین رویحەوە گواستویەتیەوەو دەڵێت: (وە ئاوسانی پرستات بە ڕۆنی (سیراووگ)ی ناوکە کولەکە چارەسەردەکرێت، ئەویش بە لابردنی توێکڵی مشتێك لە ناوکە کولەکەو پاشان کوتانی، ئەوجا بۆ هەر (٢٠)گم ی کۆپی ئاوی کولاو زیادبکرێت‌و بەبرێك شەکر شیرین بکرێت‌و هەموو ڕۆژێك بخورێتەوە، بۆ فرێدانی کرمی شریتی پەنجا دەنك ناوکە کولەکە دێنیت‌و توێکلەکەی پاك دەکەیت‌و لەگەڵی هەمان بڕ شەرکردا دەیانکوتیت‌و بەیانیان بە سکی برسی دەیخۆیت، لەپاشان

---

١. Ceheimnisse und Heilkraefte der Pflanzen, ١٩٧٥. Page ٣١٨.

برێك ترشی یان گوێزەرێكی تازە دەخۆیت‌و بۆ ماوەی هەفتەیەك بەردەوام دەبیت، خۆ ئەگەر كرمەكەت فڕێ نەدا، دووبارەو دوای حەوانەوەی سێ ڕۆژ، دەست بە بەكارهێنانی ئەم چارەسەرە بكەرەوە بە زیادكردنی ناوكە كولەكەكان بۆ (١٦٠)گمو لەشێوەی هەویرێكدا بیكوتەو نیوەی بە سكی برسی بخۆو نیوەكەی تری دوای دوو كاتژمێر دەیخۆیت، وە كاتژمێرێك دواتر كەوچكێكی گەورە خوێی ئینگلیزی (سولفاتی صۆدا) بە تێكەڵی لەگەڵ نیوكوپ ئاوی شیرتیندا دەخۆیتەوە.

وە من چارەسەری نەخۆشەكانی خۆمم دەكرد كە تووشی ئەم كردمە بووبوون بەم شێوازەی خوارەوە:

داوام لێ دەكردن كە پێش خەوتن (١٠٠)گم ناوكە كوولەكەی پاككراو بە كاڵی بخۆن لەبری نانی ئێوارە، بۆ سبەی بەیانیش بە سكی برسی ئەو دەرمانە كیمیاویە بخۆن كە پێیان دەدرێت لە دەرمانخانەكان بۆ ئەو كرمەو بە (یومیزان بیر) ناودەبرێت‌و لە دوای دوو كاتژمێریش ڕەوانكەرێكی سوێر بخۆن‌و لەكاتی پیساییدا با پیساییەكەیان بكەنە ناو دەفرێك كە ئاوی نیمچەگەرمی تێدابێت بۆ ئەوەی كرمەكە نەپچڕێت‌و بە ئاسانی هەمووی فڕێ بدات).

جا ڕەنگە خوێنەری بەڕێز بپرسێت: ئەی دەربارەی ئاوسانی ناشێرپەنجەی پڕۆستات چی؟ لەڕاستیدا ئەم نەخۆشیە وەها ناسراوە كە تووشی ڕێژەیەكی گەورەی پیاوان دەبێت هەر لە سەرەتای پەنجاكانی تەمەنیەوەو دەبێتە ناڕەحەتیەكی زۆرو زۆر جاریش بەبێ دەنگ‌و شاراوە دەمێنێتەوە بەهۆی ئەو شەرمەزاری‌و تەریقبوونەوەوە كە توشبوو هەستی پێ ناكات، یان بەهۆی ئەو بیروباوەڕەیەوە كە دەڵێت پیاو چوو بەساڵدا ئەم نەخۆشیە بوونی شتێكی ئاساییەو پەیوەندی بە ڕەگەزو تەمەنی هەر كەسێكەوەیە.

جا بۆ جەختكردنەوە لەسەر ڕۆڵی تۆو كوڵەكە لە چارەسەركردنی ئەم نەخۆشیەدا دەمەوێت ئەوە نیشانی خوێنەر بدەم كە كۆمپانیای دروستكردنی دەرمان لە ئەڵمانیا

(Azupharma Gmbh) دەرمانێکی بەسوودی بەرهەمهێناوە بۆ چارەسەرکردنی ئاوسـانی پرۆسـتاتو هـەوکردنی درێژخایـەنی لینجەپـەردەی میزەڵـدان، بـە (Azuprostat m) ناودەبرێتو یەکێك لە پێکهاتەکانی ڕۆنی ناوکە کوولەکەیە (Kurbisk ernol)، جا بۆ دڵنیاکردنەوەت وێنەیەکم لە بەرگی دەرمانەکە بۆ گرتویتەوە کە دەتوانی تێبینی ئەم ناوە بکەیت لەسەری.

خوێنەری بەڕێز بڕوانە کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) چی فەرمووە دەربارەی سوودەکانی کوولەکە، کە ئێستا بووەتە پێکهاتەیەك لە پێکهاتەکانی بەرهەمهێنانی دەرمان لە وڵاتە پێشکەوتوەکاندا، پاكو بێگەردی هەر بۆ خوایە ئەوەی قورئانو فەرموود پێش (١٤٠٠) ساڵ باسان کردووەو وەسفیان کردووە، ئێستا یەکێکە لە پێکهاتە دەرمانیەکان.

وە لە (الطب النبوي)ی (ابن القيم) دا هاتووە لە عائیشەوە (خوا لێی ڕازی بێت) دەڵێت کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) پێی فەرمووە ((يا عائشة، اذا طبختم قدراً، فأكثروا فيها الدباء، فإنها تشد قلب الحزين))[١] واتە ئەی عائیشە ئەگەر مەنجەڵتان خستە سەرو چێشتان لێنا کوولەکەی زۆری تێ بکەن، چونکە تواناو وورە بە دڵی خەمبار دەدات (بە دەربڕینێکی تر، خەم دەڕەوێنێتەوە).

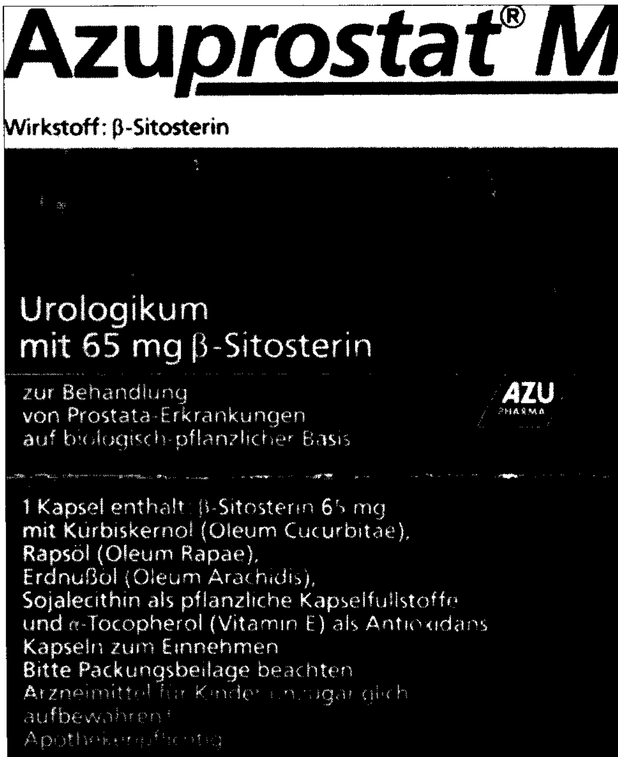
وە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) حەزی لە کوولەکە بووە، دەیفەرموو ((انها شجرة أخي يونس))[٢] بەڕاستی ئەمە داری براکەم (یونس)ە. نەسائی ڕیوایەتی کردووە.

---

١ الطب النبوي، ابن القيم لاپەڕە (٣١٦).

٢ فتح الباري، ابن حجر، ژمارەی فەرموودە (٢٠٩٢).

ئەمەش وێنەی کۆپیکراوی بەرگی دەرمانی (Azuprostat)ە:



لەبەرئەوە ئایا باشترنیە مرۆڤ لە سەرەتای چوونەناو پەنجاکانی تەمەنیەوە یان هەر پێش ئەوەی بچێتە ناو پەنجا ساڵیەوە دەست بە خواردنی ناوکە کولەکە بکات، با تووشی ئاوسانی پرۆستاتیش نەبوبێت؟

زۆر باسی سوودەکانی ناوکە کولەکەمان کرد، کە د.عبدالرزاق گەیلانی لە لاپەڕە (٣١٢)ی کتێبەکەیدا (الحقائق الطبية في الاسلام) وەها وەسفی دەکات (کولەکە بەروبوومێکە بەئاسانی هەرس دەکرێت، سووکە لەسەر گەدەو ڕیخۆڵەکان نەرمو خاو دەکاتەوەو خوێن بەهێز دەکات (مقوّ للدم)و دەدرێتە کەسانی لاوازو ئەو نەخۆشانەی لە قۆتاغی بوژانەوەدان (تازە لە نەخۆشی چاکبوونەتەوە)، دەکرێت بە گۆشتاو (شلە)و لەگەڵ ساوەری لێنراودا دەخورێت یان شەکری تێ دەکرێتو مرەبای لێ دروست دەکرێت، دەریش کەوتووە کە (جگەرە کێشەکان) لە شێرپەنجەی سی دەپارێزێت هەروەها لە شێرپەنجەکانی سورێنچکو گەدەو میزڵدانو پرۆستات بەرگری

دەکات بەهۆی دەوڵەمەندی بە (کارۆتین)، ئەگەر بە ڕێك وپێکی ڕۆژانە نیو کوپی لێ بخورێت. کەواتە با کولەکە زۆر بخۆین).

خوێنەری بەڕێز/ لەڕاسیدا ئەو دەرمانانە ئێستا هەن، لە ڕووەکەکان دەرهێنراون چەندین وەرگیراو (مشتقات)یان لێ دروست دەکرێت، فەزلی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بەدیهێنەری ئەو چارەسەرانەی لەو ڕووەکانەدان، چونکە ئەو زاتە زانستی دەرهێنان و دروستکردنی دەرمانی لە دڵی زانایاندا چاندووە، ئەگەر وا نەبووایە لە کوێ دەتوانرا پەی بەوە ببرێت، بەڵگەشم ئەم ئایەتە پیرۆزەیە ﴿...وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ﴾ (البقرە: ٢٥٥) واتە/ هیچ کام لە دروستکراوانی زانست و زانیاری تەواویان نیە دەربارەی زانیاری و زاستەکانی ئەو، مەگەر بەوەی کە خۆی بیەوێت فێریان بکات.

چەند کەڵك و تایبەتمەندیەکی تری کولەکە:

ڕەنگە پرتەقالیەکەی کولەکە دەلالەت لەوە دەکات کە گرنگترین دژەئۆکسانەکانی لەخۆگرتووە لەوانە بیتاکارۆتین، کە لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ ڤیتامین A، ئەم بیتاکارۆتینە سوودی زۆرە بۆ تەندروستی مرۆڤ، چونکە توێژینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ئەو خۆراکانەی بە بیکارۆتین دەوڵەمەندن مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە جۆراوجۆرەکان و نەخۆشیەکانی دڵ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کەم دەکەنەوە. هەروەها بیتاکارۆتین خەسلەتێکی گرنگی هەیە ئەویش دواخستنی پیری یە. ئەمەو بۆ دەرخستنی گرنگی کولەکەی لێنراو بەدرێژی ئەو پێکهاتانە دەخەمەڕوو بۆ خوێنەری بەڕێز کە لە یەك کوپ کولەکەی لێنراودا هەن و هەموویان لە ڕەگەزە خۆراکیە گرنگەکانن:

٤٩ کالۆری (گەرمۆکە).

٢ گرام پرۆتین.

١٢ گرام کاربۆهیدرات.

٣ گرام ریشاڵەکان.

٣٧ ملگم کالیسیۆم

١,٤ ملگم ئاسن

٢٢ ملگم مەگنیسیۆم

٥٦٤ ملگم پۆتاسیۆم.

١ ملگم تۆتیا.

٠,٥٠ ملگم سیلینیۆم.

١٢ ملگم ڤیتامین.

١ ملگم نیاسین.

٢١ مایکرۆگرام ترشی فولیك Folic acid.

٢٦٥٠ یەکەی نێودەوڵەتی ڤیتامین A.

٣ ملگم ڤیتامین.[١]

دوای خستنەڕووی پێکهاتە سەرسوڕهێنەرەکانی کولەکە دەڵێم/ بەڕاستی شایستەی ئەوەیە کە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لە فەرموودەکانیدا باسی بکات. ناوکە کولەکە سەرچاوەیەکی گرنگی ڕەگەزی توتیاو ترشەچەوریە ناتێرەکانە، کە ئەم دووانە لە گرنگترین سەرچاوەکانی خۆراکدانی پرۆستاتن. واتە پرۆستات بەبوونی ئەم مادانە گەیشتنیان بە تەمەنی پەنجا ساڵی. هەروەك کولەکە سەرچاوەیەکە بۆ ریشاڵەکان کە ئەمانە ئارەزووی خواردن دەگرنەوە، ئەمەش بەسوودەو دەبێتە هۆی لەدەستدانی کێش.

---

١ نوسەر لە دوو جێگادا بە بڕەکانی (١٢ملگم‌و ٣ملگم) ڤیتامینی داناوە بەبێ دیاریکردنی جۆرەکەی. منیش وەك خۆی دامنایەوە.

کولەکەو پێکهاتەی ترشی (ئەلفا-لینولینك)ی ناوی:

توێژینەوە زانستیەکان لە نەخۆشخانەی زانکۆ لە (Tours) ئاماژە بەوە دەکەن کە قوربانیانی شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتانداو ئەوانەیان کە لە شانەکانی مەمکیاندا ڕێژەیەکی زۆر ترشی ئەلفا-لینولینك بینراوە، بەشێوەیەکی ئاسایی خانە شێرپەنجەییەکانیان لە مەمکەوە ناگوازرێتەوە بۆ ئەندامەکانی تری لەشیان وەك گەدەو ریخۆلەو... هتد، ئەم یراسەیە (١٢١) ئافرەتی توشبووی بە شێرپەنجەی مەمك گرتبووەوە، توێژەران لەمیانەی نەشتەرگەریەکەیاندا هەڵسابوون بە وەرگرتنی نموونەیەك لە خانە شێرپەنجەییە زۆر نزیکەکان لە هەڵئاوساویە (ورم)ە شێرپەنجەییەکانیان، بینیان کە ئەم خانە شێرپەنجەییانە لەو ئافرەتانەدا کە ڕێژەی ترشی ئەلفا-لینولینك لە شانەکانیاندا نزمەن دەگوازرێتەوە بۆ چەند ئەندامێکی تریان وەك گرێ لیمفیەکانی ژێر باڵیان (armpits)، کەچی توێژەران لە هەمان زانکۆی سەرەوەدا تێبینی ئەوەیان کرد کە ئەو ئافرەتانەی ڕێژەی ترشی ئەلفا-لینولینك لە چەوریە شانەکانیاندا بەرزە پێنج جار کەمتر خانە شێرپەنجەییەکانیان دەگوازرێتەوە بۆ ئەندامەکانی تری لەشیان بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەیاندا کە ڕێژەی ئەم ترشە لە چەوریە شانەکانیاندا کەمترە لە ٠,٣٪.

ئەمەو توێژەران وای دەبینن کە زەیتی کولەکەو زەیتی تۆوە کەتات سەرچاوە گرنگەکانی ئەم ترشە (ئەلفا-لینولینك)ەن.[١]

ئیلیسا بوزلی (Elisa Bosley) دەربارەی کولەکە دەڵێت/ خواردنی کوپێك کولەکەی لێنراو (٥٦٤) ملگم پۆتاسیۆمت پێ دەدات (کە پەستانی بەرزی خوێن دادەبەزێنێت) لەگەڵ بڕی (٥,١٣٥) مایکرۆگرام بیتاکارۆتین (Beta-Carotene) وە

---

١ British Journal of Cancer, Vol. ٧٠. No. ٢, August ١٩٩٤. pp; ٣٣٠-٣٣٤.

بیرورِا وایە کە ئەم برِە لە بیتاکارۆتین مرۆڤ لە شێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت، ئەم توێژینەوەیەش لە گۆڤاری (شێرپەنجە) ساڵی (٢٠٠٥) بڵاوکراوەتەوە.[١]

وە خاتوو (Melinda Milner)، توێژەر لە کالیفۆرنیا دەڵێت/ ئەنزیمە سروشتیەکانی ناو کولەکە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لەسەر پێست کاردەکەن و نەرمیەکی سەرسوڕهێنەر بە پێست دەدەن، لەراستیدا تێکەڵەیەکی پێکهاتوو لە کولەکەو توێکلی پرتەقاڵی لەتکراو بۆ پارچەی زۆر ورد بە تەرِکراوی (ترطیب) بەکارهێنراوەو لەسەر پێست دانراوە، ئەو کەسە هەستی بە گەشبوونەوەیەکی زۆر کردووە.

سەرەرِای ئەمەش ئەو بۆنە خۆشەی ئەم تێکەڵەیە دروستی دەکات ئارەزووی خواردن لەلای خەڵکی دەکاتەوەو حەزدەکەن بیخۆن.

هەروەها کێکی کولەکە بۆنێکی بەناوبانگی هەیەو شەهوەت زیاد دەکات.

Journal of Cancer, ٢٠٠٥, vol. ١١٣, No. (٦). ١

ترێ و تۆوەکەی

ئەم باسانە دەگرێتەخۆ:

- ترێو تۆوەکەیو گەورەیی خوای بەدیهێنەر.
- پوختەکراوی تۆوی ترێو بەرزی پەستانی خوێن.
- پوختەکراوی تۆوی ترێو پاراستنی کرۆمۆسۆمەکان لە زیانەکانی ئۆکسان.

ئـەو ئەنجامانـەی توێـژەران پێـی گەیـشتوون لـە (یـەکێتی توێژینـەوە شێرپەنجەیی)یەکان لە ئەمریکا) ئەوەیان دەرخستووە کە ئـەو ئاوێتانـەی لـەناو تـۆوی ترێدا هەن بەربەرست لەبەردەم گەشەکردنی کیسەکانی ڕێکەو کۆلۆندا (Coloectal) لە مشکدا دروست دەکەن، ئەو تیپەی بەم تاقیکردنەوانە هەڵسا تێبینی ئەوەی کرد کـە تۆوی ترێ بە پوختەکراوی ڕێگری لە گەشەکردی جۆرەکانی تری کیسیش دەکات.

ئەمەو ئەو توێژەرانە لە ٢٠٠٦/١٠/١٨دا چندین ڕاپۆرتیـان بڵاوکردووەتـەوە تیایانـدا ئەوەیان نیشانداوە کـە توانیویانـە بـۆ یەکـەمجار کاریگـەری ئـەو پوختـەکراوە لەسـەر شـێرپەنجە دەرخـەنو ئـەوە ئاشـکرابکەن کـە توانـای دابەزانـدنی ڕێـژەی (٤٤٪)ی کیسەکانی ڕێکەو کۆلۆنیان هەیە. ئەمەیە تواناو چاکەی کەسێك کە لە هیچ شتێك غافل نابێت، توانی ئەفرێنەری ترێو تۆوی ترێ...

هۆکاری توانستی پێکهاتەکانی تۆوی ترێش لەم کاریگەریە سەرنج ڕاکێشەدا ئەوەیـە کە ئەو پێکهاتانە پرۆتینی بەنرخی (cip١/p٢١) زیاتر دابـین دەکـەن لـەناو خانـەکانی ئـەم کیسـەدا وە ئـەم پرۆتینانـە هەڵدەسـتن بـە وەسـتاندنی خـولی خانەکـە (Cell cycle)و ئەمەش پاڵ بە خانە شێرپەنجەییەکانەوە دەنێت بۆ تێکشکاندنی خۆیی.

(ڕاجـیش ئـەغارۆل) کـە بەڵگەنامـەی دکتـۆرای هەیـەو لـە بەشـی زانـستەکانی دەرمانـسازیدا لـە زانکـۆی کـولارودوی ناوەنـدی زانـستە تەندروسـتیەکان لـە دێنیڤـەر مامۆستایە دەڵێت: (ئەمە مانای ئەوە نیە کە خەڵکی خێرا خێرا دەست بکەن بە کڕینی

ترێ و پوختەکردن‌و خواردنی تۆوەکەی، بەڵکو ئەو لەگەڵ تیپی هاوکاریدا لە داهاتوودا هەڵدەستن بە دیاریکردنی ئەو جورعانەی کە پێویستن‌و چارەسەری نەخۆشیەکە دەکەن، ئەمەش لە ترسی ئەگەری بوونی شوێنەواری لاوەکی کە ئەوان تا ئێستا نایزانن، لەڕاستیدا ئەم پوختەکراوە دراوە بە چەند مشکێکی تووشبوو بە شێرپەنجەی ڕێکەو کۆلۆن (لەڕێی شوشەی تاقیکردنەوەوە تا تێبینی کاریگەریەکەی بکەن)، ئەوەبوو تێبینی کرا دوای (٨) هەفتە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان بەڕێژەی ٤٤٪ لەرووی کێش‌و قەبارەیشەوە کەمیان کردووە بە بەراورد لەگەڵ ئاژەڵە چاودێریکراوەکانی تردا.

هەر هەمان تیپی پزیشکی دەڵێت/ ئێستا زانیومانە کەتۆوی ترێ هێرش دەکاتە سەر خانە شێرپەنجەییەکان، دەتوانرێت پوختەکراوەکەی (مستخلص) بۆ ئەم مەبەستە بەکاربهێنرێت، بەڵام دەبێت بزانین ئەو ئاوێتانەی لەناو ئەم تۆوانەدان چۆن کاردەکەن‌و ئالیەتی کارەکەیان چیە؟

لەڕاستیدا توێژەران ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە پێستی ترێ (ئەو ڕووپۆشە تەنکەی دەوری بەری ترێ دەدات) لەگەڵ تۆوەکەیدا بە سەرچاوەی دەوڵەمەند بە ماددەکانی پرۆئەنثوسایانیدینات (Proanthocyanitidin) دادەنرێت کە پێکهاتەی دژەئۆکسانن، هەروەها لە تۆوەکەیدا ئاوێتەکانی (فلافینونیدات)یش هەیە، ئەم ئاوێتانە کار لەسەر لابردنی (بنچینە ئازادەکانی ئۆکسجین) دەکەن کە زیانبەخشن بۆ خانەکان، ئەمە لەو ڕووەوە کە (O_2) بە ڕەگەزی بنچینەیی پێویست دادەنرێت بۆ تەواوکردنی سوتاندنی ئەو ماددانەی کە لەش بەکاریان دێنێت بۆ دەستخستنی وزەی گەرمی‌و جووڵەو وزەو زیندەوزەکانی تریش کارلێکە کیمیاوە زیندەگیەکانەوە، لە ئەنجامی ئەم کارلێکانەوە (چەند ماددەیەکی زیانبەخش بۆ لەش) کەلەکە دەبن، کە لە بەرهەمەکانی سوتان‌و بەڕیشە یان ڕەگە ئازادەکان ناودەبرێن (Free radicals)و بەهۆی نەبوونی پالپێوەنەرێکی ڕاستەوخۆوە بۆ ئەم ڕەگە ئازادانە لە لەشدا، وردە وردە

کەڵکە دەبن‌و بەسەریەکدا کۆدەبنەوەو چەند ماددەیەکی جۆراوجۆر پێکدێنن کە کاردەکەنە سەر چەوریە ماددەو پرۆتینەکان‌و دەبنە هاندەر بۆ دروستکردنی خانە نائاشناکان (شێرپەنجەییەکان)و ئەو گۆڕانکاریە خانەییانەی دەبنەهۆی پیربوونی پێشوەخت، لەگەڵ هەوکردنی جومگەکان‌و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان‌و هەوکردنی دڵ‌و مولولەکان (الجملة القلبية الدورية).

ئەم ڕیشە ئازادانە لەسەر (LDL)ی گەڕۆکی ناو خوێن کار دەکەن‌و وای لێ دەکەن بە ئاسانی لەسەر دیواری خوێنبەرەکان بنیشێت‌و لە ئەنجامدا ببێتە هۆی ڕەقکردن‌و داخستنیان‌و بەمەش بەربەست لەبەردەم سووڕی خوێن لەناو خوێنبەرەکاندا دروست دەکات.

ئەم دژە ئۆکسانانە بە ڕێگەیەکی سەیر هەڵدەستن بە تێکشکاندنی ڕەگە ئازادەکان، چونکە ئەمانە لەناو گەردیلەکانی (LDL) (Low density lipoproteins)دا کە بە کۆلیسترۆڵی زیانبەخش ناودەبرێت جێگای خۆیان گرتووە، چاوەڕێی هاتنی ئەو ڕیشە ئازادانە دەکەن‌و لەوێدا یان تێکیان دەشکێنن یان ناهێڵن بێنە ناو گەردیلەکە. هەروەها ئەم دژە ئۆکسانانە بەناو سووڕی خوێندا هات‌وچۆ دەکەن‌و وەك (کەناس) کادەکەن‌و هەرچی ڕەگەزە ڕوخێنەرەکانە پێش ئەوەی بەئامانج بگەن ڕاودەکەن بەتایبەت ڕیشە ئازادەکان، لەبەرئەوە هەرچی زیاتر ئەم دژەئۆکسانانە بخوێن تەندروستیت باشتر دەبێت‌و لە داهاتوودا مەترسی لەسەرت کەمتر دەبێت.

جا باشتر وایە لەڕێی خۆراکەوە ئەم ماددانە (دژە ئۆکسانەکان) بەدەست بهێنیت نەوەك ڕاستەوخۆ ئەویش لەبەرئەوەی نەبا لەبڕی پێویست دەرچیت‌و دواتر لەجیاتی سوود پێ گەیاندنت شوێنەوەرای ژەهراوی لە لەشتدا دروست بکات.

هەروەها لەکاتی پێدانیشدا وەك چارەسەرێکی بەدیل دەبێت وریابین هەروەك (د. عبدالملك الكزبری) کە پسپۆڕە لە نەخۆشیە هەناویەکان‌و دڵ‌و مولولەکانی خوێنداو دانەری کتێبی (خۆراکی نەخۆشەکان)ە، دەڵێت/ (کاتێك ئەم چارەسەرە دەدرێت بە

نەخۆش کە پزیشکەکەی زامنی ئەوەی لێ ناکات بتوانێت بڕی پێویست لەو خۆراکانە بخوات کە ئەم ماددەیەیان تێدایە).

بەم جۆرە دەبینین کە ترێ‌و شەربەتە تازەکەی لە سەرچاوە گرنگەکانی سەلامەتی دڵن بەتایبەت بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا، هۆی ئەمەش وەك وتمان بوونی دژەئۆکسانەکانە تیایدا.

وە د.ئەغارول دەڵێت: بەهۆی ئەوەوە کە تۆوی ترێ بڕ یان خەستیەکی زۆر لەم ئاوێتانەی تێدایە کە لەرەوە باسمان کردن‌و بۆ تەندروستی مرۆڤ گرنگن، کۆمپانیاکان دەستیان کردووە بە ساغکردنەوەی ئەو تۆوانە بەشێوەیەکی بەرفراوان بۆ زیادکردنی هاڕراوەکەی لە خۆراکدا، جا پێویستە بەباشی ئەم تۆوانە بهاڕرێن‌و تا وەك ئاردیان لێ دێت، چونکە ئەگەر وانەبێت ئەندامە ڕیخۆڵەییەکان دەڕوشێنێت.

هەر ئەم توێژەرە (د. ئەغارول) ساڵی ١٩٩٩و لەگەڵ تیپێك توێژەری تردا ئەوەیان دۆزیەوە کە پوختەکراوی تۆوی ترێ وەك بەربەستی:چی کیمیاوی (Chemopreventive) کاردەکات بۆ شێرپەنجەی پێست. دواتریش توێژینەوە بینگەییەکان ئەوەیان سەلماند کە ئەم پوختەکراوانەی تۆوی ترێ توانستێکی زۆریان هەیە بۆ ڕێگریکردن لە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی پڕۆستات، هەروەها توێژەر کاریگەری پوختەکراوەکەی لەسەر شێرپەنجەی کۆلۆنیش تاقیکردووەتەوە، لەڕاستیدا ئەم شێرپەنجەیە هۆکارێکی ترە لە هۆکارە بۆماوەییەکانی مردن لە ئەمریکا. ئەوەبوو خانە شێرپەنجەییەکانی دوو کەسی تووشبوویان بە شێرپەنجەی کۆلۆن‌و ڕێکە (coolectal carcinana) خستە بە کاریگەری ئەم پوختەکراوانی تۆوی رێ، بینرا کە بە شێوەیەکی هەمیشەیی (قگعی) ڕێگەیان لە گەشەکردنی خانە شێرپەنجەیەکان گرتووە، بەشێوازێك پشت بە کات‌و بڕی جورعەکان بەسترابوو، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەوان جورعەی بەکاریگەرو کاتی پێویستیان دۆزیەوە بۆ ڕێگریکردن لە

گەشەکردنی خانە شێرپەنجەییەکان. ستایش هەر بۆ خوایە کە ئەوەندە بەخششی بۆ ئێمە فەراهەم هێناوە لە ژماردن نایەن.

سەیرتر ئەوەیە کە ئێە دەزانین خانە شێرپەنجەییەکان خولی دابەشبوونو زیادبوونیان هەیەو پوختەی تۆوی تریێش ڕێگری لە گەشەکردنی شێرپەنجەیی خانەکان دەکاتو بەمەش دەبێتە بەربەست لەبەردەم کاری ئەم خولی دابەشبوونەدا. ئەوەبوو دیتیانەوە کە هەرچی ماوەیەکی درێژتر پوختەکراوی تۆوی تریێ بەکاربهێنرێت زیاتر چالاکی خانە شێرپەنجەیەکان لە قۆناغی یەکەمی خولەکەیاندا (Cell cycle) دەوستێنێت کە خۆی لم قۆناغەدایە خانە بەشێوەیەکی ئاسایی دەست بە دابەشبوونەوە دەکاتو بۆ دوو خانە دابەش دەبێت واتە (DNA)ی ماددە بۆماوەییەکان دابەشدەبێت بەمەش ڕێژەیەکی کەم لە خانە لە خولی دابەشبوونەکەیاندا دەگەنە قۆناغی (د).

دیراسەی کاریگەری ئەم پوختەکراوەیان لەسەر ئەو گەردیلانە کردووە کە کرداری دابەشبوونەکە ڕێکدەخەنو دەستیانگرتووە بەسەر دابەشبوونی خانەکەداو بۆیان دەرکەوتووە کە ڕێگری لە گەشەکردنی خانەکە کردووە، لەڕاستیدا ئەم ڕێگریکردنە پەیوەستە بە جورعەی بەکارهێنراوەوە بەجۆرێك کە جورعەی یەکەم کاریگەریەکەی بەهێزترە بۆ گرتنەوەی خانەکە واتە وەستانی لە گەشەکردنی زیاتر، زیادکردنی جورعەکانیش دەبێتە هۆی زیادبونی پرۆتینی (cip١/p٢١) کە وەك پێشتر باسمان کرد ئەم پرۆتینە سووڕی خانەکە دەوەستێنێت..

کەواتە زیادبوونی ئەم پرۆتینە بەسوودە بۆ ڕێگریکردن لە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانو تێکشکاندنیان. سەیرتریش لەوەدایە کە بڕی ئەم پرۆتینە (cip١/p٢١) بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر زیاددەکاتو دوای (١٢) کاتژمێر لە چارەسەرکردن بە پوختەکراوی تۆوی تریێ، بڕەکەی (١٥٠) جار زیاد دەکات، بەو شێوەیە د.ئاغارۆل بەم ئەنجامە گرنگانە گەیشت.

باشە کێ بەدیهێنەری ئەو پرۆتینانەیە جگە لە زاتی (الله). ئەگەرنا کێ ئاماژەی دا بەم پرۆتینانە کە بەم ڕێڕەوە مەزنەدا بڕۆن؟

لەڕاستیدا تێبینی کراوە[١] کە پوختەی تۆوی ترێ چالاکی خانەکان (Th١ cell) لە بۆڕیەکانی تاقیکردنەوەدا زیاد دەکات، بەمەش کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەبێت، دەریشکەوتووە کە ئەو (فلاڤینۆیدات–Flavonoids)ەی لە پوختەکراوی تۆوی ترێدا هەیە کاریگەری دژەڤایرۆس‌و پیسە هەوای هەیەو بەم بۆنەیەشەوە بەردەوامو بەشێوەیەکی ورد توێژینەوە دەکرێت لەم بوارەدا لەسەر ئاستی گەردیلەکان بۆ زانینی ئالیەتی کاری ئەم فلاڤینۆیداتانە لە دژی ڤایرۆس‌و کیسە شێرپەنجەییەکان. ئەگەری ئەوە دانراوە کە لەناو ئەم فلاڤینۆیدانەدا ئاوێتەکانی پیرۆسایانیدین (Procyanidins) هەبێت کە کاریگەری زۆر لەدژی کیسە شێرپەنجەییەکان نیشان دەکات.

وە شتێکی زۆر گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە کە ئەو خانانە جینی هێمادەریان (مشفر) بۆ پرۆتینە ناوکیەکان تێدایە (واتە لەڕێی ئەو جینەوە پرۆتینەکان لە ناوکی خانەدا دروست دەبن) سوودی ئەم جینە (مشفر)ەش پێکهێنانی ئەو پرۆتینەیە کە بە پرۆتینی تێکدەر (P٥٣) ناودبرێت (و هانی خۆلەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکان دەدات) بەمەش گەشەی شێرپەنجە دەوری دەوەستێنێت، کەواتە ئەم پرۆتینانە یارمەتی خانەکان دەدەن بۆ وەستاندنی خانە شێرپەنجەییەکان لە گەشەکردن.

هەروەها توێژەران ئەوەشیان دۆزیوەتەوە کە هەتا بە نەبوونی ئەم پرۆتینانەیش (P٥٣) لەناو خانە شێرپەنجەییەکاندا (بێگومان ئەم (P٥٣)یانە هەوڵی کۆنترۆڵکردنی خانەکە دەدەن بە وەستاندنی گەشەی شێرپەنجەیی) تۆو ترێی پوختەکراو هەڵدەستێت بە ڕێگریکردن لەم گەشەکردنە...

---

١. Clin.Diagn. Lab. Immunol., ٢٠٠٢ Mar; ٩(٢); ٤٧٠,٤٧٦.

باشە ئەم بەرگریانەی خوای گەورە لە خۆراکدا بە ئێمەی بەخشیوە جێگەی ستایش‌و شوکرانەبژێری نین؟

دکتۆری توێژەر ئاغارۆل دەڵێت: ئەم هەواڵانە باش‌و مژدەهێنەرن چونکە زۆربەی جۆرەکانی خانە شێرپەنجەییەکان پرۆتینی(P٥٣) لەدەست دەدەن. بەڕاستی من سەیرم پێدێت چۆن مرۆڤی بێ دین لەم دنیایەدا هەیە؟ ئەگەر ئەم جیهانەی لە خانەدا هەیە بەم هەموو وردیەوە بەڵگەی بوونی بەدیهێنەرێك نیە؟!

تۆوی ترێ ئالیەتێکی تریشی هەیە کە بەهۆیەوە ڕێگە لە گەشەکردنی خانە شێرپەنجەییەکان دەگرێت، ئەویش بەم شێوەیە:

خۆی چەند ئەنزیمێکن کە دەست دەگرن بەسەر کرداری دابەشبوونی خانەکاندا ئەویش بەپێی ئالیەتێکی گەردیلەیی وردو بەم ئەنزیمانەش دەوترێت (Cyclindnependent Kinases)، بەشێوەیەکی گشتی پێیان دەوترێت ئەنزیمەکانی (کینیز) هەروەها چەند پرۆتینێکیش هەن کە پەیوەندیدارن بەم ئەنزیمانەوەو پێیان دەوترێت (Cyclin proiens) واتە لەکاتی ئاسایی‌و سروشتیدا زۆر بەسوودن کاتێك خانەکە بێ کێشەیەو سەلامەتە.

وە لەحالەتی سروشتیدا ئەنزیمەکانی (کینین) خانە هاندەدەن بۆ چوونە ناو قۆناغە جیاوازەکانی دابەشبوون لەڕێی چەند جینێکی دیاریکراوەوە کە بەستراونەتەوە بە خانەکەوەو هێمادەدەن (تشفر) بۆ دروستکردنی ئەو ئەنزیمانەی کە هانی دابەشبوونی دەدەن (ئەنزیمەکانی کاینین).

هاندانی ئەنزیمەکانی کاینیز بۆ دابەشبوونی خانەکە بە ئەوپەڕی وردی ئەنجام دەدرێت لە ڕێکخستنی پێویستی خانەکەدا بۆ دابەشبوون، بەمەش تێکڕایەکی یاسایی لە دابەشبووندا بەدی دێنێت بەپێی کاتژمێری بایۆلۆجی گەردیلەی خانەکەو ئەم ڕژێمە گەردیلەییە بەردەوام دەبێت لەسەر کارەکەی بە مانەوەی ئەو جینە هێمادەرانە بە سەلامەتی بۆ دروستکردنی ئەنزیمەکانی کاینیز بەمەرجێك تووشی هیچ فەوتان یان

شێوازێکی جینی نەهاتین، وە لەکاتی ڕوودانی شێواوی لەم جینانەدا (بە ئەو جینانەی کە بەرپرسن لە هێمادان بۆ ئەنزیمەکانی کاینین)، ئەوە لەم حالەتەدا خانەکە میکانیکیەتی خۆی بۆ ڕێکخستنی ئەو دابەشبوونانەی خانە پێویستیەتی لەدەست دەدات‌و دۆخی بێ کۆنترۆڵی لە کرداری دابەشبووندا ڕوودەدات‌و ئەمەش هانی دابەشبوونێکی بێ کۆتایی خانەکە دەدات‌و سەرئەنجام لە خانەیەکی ئاساییەوە دەگۆڕێت بۆ خانەیەکی شێرپەنجەیی.

لەکاتی تووشبوونی خانەکاندا بە شێرپەنجە ئەوە ئەم ئەنزیم‌و پرۆتینانەی لەسەرەوە باسمان کردن لە ئاستی سروشتیان دادەبەزێن‌و دەچنە ناو زنجیرەیەك بازدانی بۆماوەیی جینەهێمادەرەکان‌و دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەنزیمی کاینیزی پەڕیو (مگفرە) کە لە حالەتێکی ئیشکردنی بەردەوامدا دەبێت، واتە لە ڕشتە دەردەچێت‌و بەمەش خانەکە دەچێتە ناو کێوێ لە دابەشبوونی دووبارەی بێ کۆتا.

کەواتە ئەمە مانای ئەوەیە خانەکان لە ئەنجامی ئەنزیمە پەڕیوەکاندا لە یاسا دەردەچن بەشێوەیەکی ناسروشتی زۆر دەبن، ئەی چارەسەر چیە لەم حالەتەدا؟ پزیشکەکان چەند درەمانێکیان دیاریکردووە کە بەهۆیانەوە کاری ئەم ئەنزیمە پەڕیوانەی کاینیز کە لە کۆنترۆل دەرچوون دەوەستێنن‌و پوچەڵ دەکەنەوە.

ئەم دەرمانانە ئامازەکانی تایبەت بە چوونی خانە بۆ ناو خولی دابەشبوونی دووبارەو بێ وەستان کە خاسیەتی خانە شێرپەنجەییەکانە دەوەستێنن‌و ناهێڵن ئەو ئامازانە ڕووبدات.

دەگەڕێینەوە بۆ ڕۆڵی تۆوی ترێ، بزانین ئایا هیچ ڕۆڵێکی هەیە لە ڕێگریکردنی ئەم ئەنزیمە پەڕیوانە لە کارکردن؟

بەڵێ، چونکە پوختەکراوی ئەم تۆوانە پرۆتینەکانی (cip١/p٢١) بەشێوەیەکی زۆر زیاد دەکەن، وەك دەیشزانین کە ئەم پرۆتینانە بەسن بۆ ڕێگریکردن لە چالاکی ئەنزیمە پەڕیوەکانی کاینیز، هەڵچوو، بەم هۆیەشەوە دەست دەگرێت بەسەر

(Apoptosis)دا واتە مردنێکی بە بەرنامەی خانەکان (مبرمج). باشە من دەپرسم ئایا ئەم تۆوانە بەڕێکەوت ئەو کارە دەکەن؟ نەخێر ئەوە وای زانایە کە دەرمانی بۆ هەموو دەردرێك داناوە. دەیشزانین کە بەکارهێنانی دەرمانەکیمیاویەکان چەند زیانیان بۆ تەندروستی هەیەو چەند شوێنەواری لاوەکیان هەیە. کەچی ئەم تۆوانە بە ئەمانەتەوەو بێ ترش کار دەکەن و پارەو خەرجی زۆریشیان ناوێت و شوێنەواری خراپیش لەسەر لەشمان بەجێ ناهێڵن، ئەمەش هەمووی فەزڵ و چاکەی خوای پەروەردگارە بەسەر بەندەکانیەوە.

تۆوی پوختەکراوی تری‌و پەیوەندی بە بەرزیی پەستانی خوێنەوە:

کۆمەڵێك توێژەر[١] هەڵسان بە لێکۆڵینەوە دەربارەی تۆوی ترێی پوختەکراو (مستخلص) لەسەر ئەو نەخۆشانەی توشی پەستان بەرزی خوێن بووبوون (Hyperension) ئەمەش یەکەمین توێژینەوەی بینگەییە تا ئێستا ئەنجامدرابێت بۆ دەرخستنی ڕادەی سوودمەندی ئەم پوختەکراوە لەسەر ئەو نەخۆشیە، توێژینەوەکە لەسەر (٢٤) نەخۆش لە ژن‌و پیاو ئەنجامدرا، بە لەبەرچاوگرتنی ئەو هۆکارانەی تر کە مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ زیاد دەکەن وەك کێشی لەش‌و ورگ زلی‌و چەوری زۆرو کۆلیسترۆڵ‌و ئەوانەیان کە شەکرەیشیان هەیە، ئەوەبوو ئەم (٢٤) کەسە کران بە سێ کۆمەڵەوە کە هەر کۆمەڵەیەکیان لە (٨) کەس پێکهاتبوو، کۆمەڵەی یەکەم دەرمانی ڕووپۆشکراویان پێدرا، واتە ئەو کەپسولانەی بۆ نمونە ماددەی ناچالاکیان تێ کرابوو لەڕووی چارەسەرکردنەوە وەك شەکری شیر (لاکتۆز). کۆمەڵەی دووەم‌و سێیەم بڕی (١٥٠) ملگم‌و (٣٠٠)ملگم یان لە پوختەکراوی تۆوی ترێ پێدرا یەك لەدوای یەك. ئەوەبوو بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پەستانی خوێنی نەخۆشەکانیان دەپێواو بۆ ماوەی (١٢) کاتژمێر لەدوای خواردنی پوختەکراوەکە بەردەوام پێوانی پەستانەکەیان تۆمار دەکرد. ئەنجام دەرکەوت کە ئەو دوو کۆمەڵە نەخۆشەی پوختەی تۆو ترێیان پێدرابوو تێکڕای پەستانیان لە کرژبوون‌و خاوبوونەوەدا بۆ (١٢) ملگم‌و (٨) یەك لەدوای یەك دابەزیبوو بە بەراورد لەگەڵ ئەو کۆمەڵەدا کە چارەسەری ڕووپۆشکراویان پێ درابوو.

د. ساهیلیان لەدوای ئەم ئەنجامە هاندەرە وتی: کە بەڕاستی ئەمانە هەواڵگەلێکی زۆر هاندەرن وە بیرۆکەیەکی باشە گەر مرۆڤ ڕۆژانە (١٠٠ ملگم) لەو پوختەکراوەی تۆو ترێیە بخوات.

---

١ UC Davis, School of medicine.

تۆو ترێی پوختەکراو و پاراستنی کرۆمۆسۆمەکان لە زیانەکانی ئۆکسان:

ئەم پوختەکراوە ڕێگرە لە بیرۆکسیدی هایدرۆجین دەکات (کە لە لەشدا دروست دەبێت) بەوەی زیان بە خانەکان (Lymphoplastoid) بگەیەنێت.

لەڕاستیدا ئەو کرۆمۆسۆمانەی پێش وەخت بەم پوختەکراوانە دەرمانکراون تووشی زیانەکانی ئەو ماددە ئۆکسێنەرە بەهێزە نابن کە (بیرۆکسیدی هایدرۆجینە H_2O_2)و ڕێژەی ڕێگریکردنیش لەو زیانانە پشت بە پەیتی جورعە بەکارهاتووەکە دەبەستێت، واتە خەستیی پوختەکراوی تۆو ترێیەکە.

خوای پەروەردگار لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت لە ئایەتی (٦٧)ی سورەتی (النحل)دا: ﴿وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلْأَعْنَٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا﴾

واتە/ لە بەروبومەکانی دار خورماو ڕەزی ترێکانیش (هەندێك جار) شتی سەرخۆشکەر دروست دەکەن، (گەلێك جاریش) بەرهەمی چاكو بەسوود.

بەڕاستی ئەم سیفەتو خەسڵەتە زۆر گرنگانەی لە ترێ دا هەن جێگەی ستایشکردنی خوای بەدیهێنەرن کە بەخششەکانی کۆتایی نایەن.

زەنجەبیل

بەکارهێنانی زەنجەبیل لەگەڵ چەند بەدەستهێنانێکی زانستیدا :

ئەم جێباسانە دەگرێتەوە:

- دڵ تێکەلهاتنو ڕشانەوەی ئافرەتی دووگیان.
- سەر گێژخواردنو دڵ تێکەلهاتن لەکاتی گەشتکردندا.
- هەوکردنی جومگەکان.
- منداڵانی خوار تەمەنی (١٨) ساڵو خواردنی زەنجەبیل.
- هەستیاری لەش (Allergy) بۆ ئەم خێزانە ڕووەکیە.
- جورعە ڕێگەپێدراوەکانی زەنجەبیل (بۆ تەمەنی ١٨ ساڵو گەورەتر).
- سەرچاوە هەڵبژێردراوەکان.

ناوە زانستیە لاتینیەکەی زەنجەبیل بریتیە لە (Zingiber officinale) چینیەکان لە سەدەی چوارەمی پێش زایینەوە زەنجەبیلیان ناسیوەو لە ڕێی ئەوانیشەوە ڕۆمانیو یۆنانیەکان بە خەسڵەتە پزیشکیەکانی ئاشنابوون. بەشێوەیەکی ئاسایی ئەو بەشانەی زەنجەبیل کە سوودیان لێ دەبینرێت ڕیزۆمات (ئەو بەشەی زەنجەبیلە کە لەژێر زەویدایە)و لاسکە وشککراوەکەیەتی. لە قورئانی پیرۆزدا ناوی زەنجەبیل هاتووە، خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ (الانسان: ١٧) واتە/ هەروەها شەرابێکی تریان پێشکەش دەکرێت کە ئاوێتەکەی زەنجەبیلە..

بەکارهێنانی زەنجەبیل لەگەڵ چەند بەدەستهێنانێکی زانستیدا :

دڵ تێکەلهاتن و ڕشانەوەی ئافرەتی دووگیان (Hyperemesis gravidarum):

ئافرەتانی دووگیان دەتوانن بێ ترس زەنجەبیل بێ ترس بخۆن بۆ ڕێگریکردن لەو حاڵەتی دڵتێکەلهاتن و ڕشانەوەی کە لەکاتی سکەکەیاندا تووشی دەبن، بەلام دەبێت ئەو جورعانە بۆ چەند ماوەیەکی کەم بێت (واتە بۆ ماوەیەکی کەمتر لە پێنج ڕۆژ) و نایشبێت بڕی زۆری لێ بخورێت، چونکە ڕەنگە ببێتە هۆی لەبارچوونی منداڵەکە.

توێژینەوە زانستیەکان ڕێنمایی بە خواردنی ۷۵ ملگم-۲ گم لە ڕەگی زەنجەبیل دەکەن، بەشێوەیەك دابەش بکرێت بۆ چەند بڕێك و چەند جورعەیەکی کەم کەم و ڕۆژانە بۆ ماوەی یەك تا پێنج ڕۆژ لەسەریان بەردەوام بیت وەك باسمان کرد. بابەتێکیش لەسەر ڕەگی زەنجەبیل لەلایەن پزیشکی دکتۆر (جیب میرکن)ەوە (Gabe Mirkin) بلاوکراوەتەوە بەناوی (زەنجەبیل بۆ دل تێکەلهاتنی ئافرەتە دووگیانەکان) (Ginger for Nausea of Pregnancy)، تیایدا دەڵێت: بینراوە کە خواردنی یەك گرام لە ڕەگی زەنجەبیل یارمەتی دەستەبەسەرداگرتنی نیشانەکانی بەرەبەیانی (Mornin sickness) ئافرەتی دوو گیان دەدات کە بە دل تێکەلهاتن و ڕانەوە جیادەکرێتەوە لە مانگەکانی سەرەتای سکەکەیاندا.

هەروەها توێژەر دەڵێت: لەدوای ئەوەی بۆ ماوەی دە ساڵ دەرمانی بینیدیکتن (Benedictin) کە میریل دو (Marrill-Dow) دروستی کردبوو، بە تاکە چارەسەری بەکاریگەر دادەنرا، بۆ ڕزگاربوون لەو ڕشانەوەو دل تێکەلهاتنەی بەیانیانی ئافرەتی دووگیان تووشی دەبێت بەکاردەهێنرا، دواجار لە بازاڕەکاندا کێشرایەوە (سحب کرایەوە)، بەلام لە ماوەی دە ساڵی ڕابردوودا ئافرەتە دووگیانەکان لەدوای

کێشانەوەی (بینیدیکتن) لە بازاڕەکاندا، هیچ دەرمانێکیان نەدیتەوە سوودی لێ ببینن، بەڵام لەو ماوەیەدا هەروەك د.جیب میرکن لە توێژینەوە تازەکانیدا باسی دەکات، ئەوە دۆزرایەوە کە خواردنی یەك گرام لە ڕەگی زەنجەبیل لەڕۆژێکدا (کە دابەش بکرێت بۆ چەند جورعەیەکی کەم) دەتوانێت دەست بگرێت بەسەر ئەو نیشانانەدا کە بەیانیان زوو ئافرەتی دوو گیان دووچاری دەبێت.

سەرگێژخواردن و دل تێکەلهاتن لەکاتی گەشتدا:

زەنجەبیل بۆ ئەو حالەتەش بەکاردەهێنرێت کە تووشی دەبین لەکاتی گەشتکردندا لەڕێی فڕۆکە یان ئۆتۆمبێ وە یان کەشتیەوەو لە سەرگێژخواردن و دل تێکەلهاتندا خۆی دەبینێتەوەو بە زمانی ئینگلیزی پێی دەوترێت (Seasickness, Motion sickness).

جورعەی پێشنیارکراویش بۆ ئەم حالەتە ڕۆژانە ١-٢ گرامە (لە ڕۆژەکانی گەشتدا)و ئەم بڕەش بۆ چەند جورعەیەکی کەم دابەش دەکرێت و لەڕێی دەمەوە وەردەگیرێت و باشتر وایە نیو کاتژمێر پێش گەشتەکە بخورێت.

هەوکردنی جومگەکان:

بۆ هەوکردنی جومگەکانیش ڕۆژانە (١-٢) گم زەنجەبیل بخۆ بە مەرجێك ئەم بڕە بۆ چەند جورعەیەکی بچوك دابەش بکەیت بەدرێژایی ئەو ڕۆژە.

منداڵانی خوار تەمەنی (١٨) ساڵ و خواردنی زەنجەبیل:

توێژینەوەی تەواو نەکراوە لەسەر ئەم بابەتە بەتایبەت بۆ ئەم تەمەنانە لەبەرئەوە ناتوانم هیچی لەسەر بنووسم.

- هەستیاری لەش (Allergy) بۆ ئەم خێزانە ڕووەکیە.

هەر کەس هەستیاری بەرامبەر زەنجەبیل یان یەکێك لە ئەندامەکانی تری ئەم خێزانە کە بە (Zingiberaceae family) ناودەبرێتو هەر یەکە لە (alphinia formosana) و زەنجەبیلی سور (red ginger)، alpine purpurate ()و (shellginer) alpina zerimbet...و هتد دەگرێتەوە، ئەوا با خۆی دووربگرێت لە خواردنی...

- جورعە ڕێگەپێدراوەکانی زەنجەبیل بۆ تەمەنی ١٨ساڵو سەروتر:

ڕەگی زەنجەبیل بە چەند شێوازێکی جیاواز بەکاردەهێنرێت تا سوودی لێ ببینرێت، ئەم ڕەگانەیش بە چەند شێوازێك هەن وەك/ ڕەگە تازەکان، ڕەگە ووشکراوەکان یان لە شێوەی حەبو کەپسول (گولاج)دا وە یان وەرگیراوە ئاویەکانیو چای زەنجەبیلو ...هتد.

زۆرترینی توێژینەوە زانستیەکان ڕێگەیان داوە تا (٤) گرام زەنجەبیل بخورێت لە ڕۆژێکدا بە مەرجێك ئەم برە دابەشبکرێت بۆ چەند جورعەیەکی بچوك بچوكو بەدرێژایی ڕۆژەکە تەواوبکرێت.

وە ئەگەر گەدە بۆ زەنجەبیل هەستیاری هەبوو ئەوە باشتروایە تەنها لەڕێی گولاجەوە بخورێت.

بەکارهێنانە گشتیەکانی ڕەگی زەنجەبیل:

توێژینەوە زانستیە نوێیەکانی پێشنیاری ئەوە دەکەن کە زەنجەبیل بە چوند شێوازێك بخورێت وەك لەسەرەوە ئاماژەمان پێداو بە چەند جورعەیەکیش بخورێت (نەك بە یەك جار)و لە ڕۆژێکدا (١تا٤) گرام ڕێگەی پێدراوە بە مەرجێك بەش بەش بکرێت بۆ جورعەی کەم کەم...

سەرچاوە هەڵبژێردراوەکان[١]:

Selected references:

١- Abebe, W. Herbal medication: potential for adverse interactions with ananlgesic drugs. J, Clin Pharm. Ther., ٢٠٠٢; ٢٧ (٦): ٣٩١-٤٠١.

٢- Altman, R. D. and Marcussen, K. C. Effects of a ginger extract on knee pain in patiens with osteoarthritis. Arthritis rheum, ٢٠٠١; ٤٤ (١١): ٢٥٣١-٢٥٣٨.

٣- Arfeen, Z., Owen, H., Plummer, J, L., llsley, A. H., Sorby-Adams, R. A., and doecke, C. J. Adouble-blind randomized controlled trail of ginger for the prevention of postoperative nausea and vomiting. Anaesth. Intensive Care ١٩٩٥; ٢٣ (٤): ٤٤٩-٤٥٢.

٤- Bean, P. The use of alternative medicine in the treatment of hepatitis C. Am. Clin. Lab ٢٠٠٢: ٢١ (٤): ١٩-٢١.

٥- Bliddal, H., Rosetzsky, A., Schlicthing, P. Weidner, M. S., Andersen, L. A., Ibfelt, H. H., Christensen, K., Jensen, O. N. and Barslev, J A. randomized, placebo-controlled, croos-over study of ginger extracts nd ibuprofen in osteoarthritis. Osteoarhritis. Cartilage. ٢٠٠٠; ٨(١): ٩-١٢.

٦- Bordia, A., Verma, S. K. and Srivastava, K. C. Effect of ginger (Zingiber offlcinale Rosc.) and fenugreek (Trigonella foenumgracum L.) on blood lipids, blood sugar and platelet aggregation in patient with coronary artery

١ نووسەر چەند سەرچاوەیەکی بە زمانی ئینگلیزی نووسیوە. منیش بەباشم زانی وەك خۆی بیگوازمەوە.. (وەرگێڕ).

disease. Prostaglanddins Leukot. Essent. Fatty Acid. ١٩٩٧; ٥٦(٥): ٢٧٩-٢٨٤.

٧- Bryer, E. A literature review of the effectiveness of ginger in alleviating mild-to-moderate nausea and vomiting of pregnancy. J. Midwifery Womens Health. ٢٠٠٥; ٥٠(١): ٤١=٤٣.

٨- Dupuis, L. L. and Nathan, P. C. Options for the prevention and management of actute chemotherapy-induced nausea and vomiting in children. Paediatr. Drugs ٢٠٠٣; ٥(٩): ٥٩٧-٦١٣.

٩- Eberhart, L. H., Maryer, R., Betz, O. Tsolakidis, S., Hilpert w., Morin, A. M., Geldner, G., Wulf, H., and Seeling, W. Ginger does not prevent postoperative nausea and vomiting after laparoscopic surgery. Anasth. Analg. ٢٠٠٣; ٩٦(٤): ٩٩٥-٨, table.

١٠- Jewell, D. and Young, G. Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Cochrane. Database. Syst. Rev. ٢٠٠٣; (١):CD٠٠٠١٤٥.

١١- Mahesh, R., Perumal, R. V., and Pandi, P. V. Cancer chemotherapy-induced nausea and vomiting: role of mediators, development of drugs and treatment methods. Pharmazie ٢٠٠٥; ٦٠(٢): ٨٣-٩٦.

١٢- Manusirivithaya, S., Sripramote, M., Tangjitgamol, S., Sheanakul, C., Leelahakorn, S., Thavaramara, T., and Tangcharoenpanich, K. Antiemetic effect of ginger in gynecologic oncology patientsrceiving cisplatin. Int. J. Gynecoi. Cancer ٢٠٠٤; ١٤(٦): ١٠٦٣-١٠٦٩.

١٣- Visalyaputra, S., Petchpaisit, N., Somcharoen, K., and Choavaratana, R. The efficacy of ginger root in the preventing of postoperative nausea and vomiting after outpatient gynaecological laparascopy. Anaesthesia ١٩٩٨; ٥٣(٥): ٥٠٦-٥١٠.

١٤- Vutyavanich, T., Kraisarin T., and Ruangsri, R. Ginger for nausea and vomiting in pregnancy: randomized, double-masked, placebo-controlled trial. Obstet. Gynecol. ٢٠٠١; ٩٧(٤): ٥٧٧-٥٨٢.

١٥- Wigler, I., Grotto, I., Caspi, D., an Yaron, M. The effects of Zinona EC (a ginger axtract) on symptomatic gonarthritis. Osteoarthritis. Cartilage. ٢٠٠٣; ١١(١١): ٧٨٣-٧٨٩.

هەنار

ئەم جێباسانە لەخۆدەگرێت:

- شێرپەنجەو شەربەتی هەنار.
- دژەئۆکسانەکان‌و بەرپرسیارێتی بەرگرتنیان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات.

هەنار بە سەرچاوەیەکی زۆر دەوڵەمەند بە دژەئۆکسانەکان‌و ترشە چەوریە ناتێرەکان‌و ئیسترۆجینە ڕووەکیەکان دادەنرێت، بەجۆرێك چالاکی ئیسترۆجینی

ڕووەکی دەگاتە (١:٥٠٠) تا (١:١٠٠٠)ی چالاکی ئەو ئیسترۆجینەی لەناو لەشی مرۆڤدا هەیەو بە ئیسترادایول (Estradiol) ناودەبرێت– کە ئەمیش (واتە ئیسترادایول) لە بەهێزترینجۆری ئیسترۆجینەکانی ناو لەشی مرۆڤە–.

ئەم ئیسترۆجینە ڕووەکیانە وەك ماددەیەکی دژە ئیسترۆجین لە مرۆڤدا (Anti-Oestragenic agent) کار دەکەن. کاریشیان بریتیە لە بەربەست خستنە بەردەم وەرگرەکانی (مستقبلات) تایبەت بە ئیسترۆجین لە شانەکانی لەشی مرۆڤداو بەهۆی زۆر لێکچونیانەوە ئەم ئیسترۆجینە ڕووەکیە دەتوانێت خۆی ببەستێت بە وەرگرەکانی ئیسترۆجینی مرۆڤەوە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئیسترۆجینە ڕووەکیەکان توانای لەکارخستنی چالاکی ئیسترۆجینیان هەیە ئەویش بە چوونەناو ئەو وەرگرانەوە لە زۆرێك لە شانەکانی مرۆڤدا وەك شانەکانی مەمك، بەم ڕێگایەش مرۆڤ لە مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت.

لەدوای ئەو ڕوونکردنەوە کورتە لەسەر ئیسترۆجینە ڕووەکیەکان، گەورەیی سوودی ئیسترۆجینی ڕووەکی ناو هەنارمان بۆ دەردەکەوێت. لە توێژینەوەیەکی تایبەتدا دەرکەوت هەنار لەڕووی ڕێژەی دژەئۆکسانەکان تیایدا لەسەرووی ئەم بەرو میوانەدایە توترك (Cramberries)و عەننابی (Blueberries)و چای سەوز.

توێژەر ریتا جینکنس (Rita Jenkins) لە بابەتێکیدا بەناوی (Pomegranate Juice May Keep Prostate Canser at Bay) کە ساڵی (٢٠٠٦) لەڕێی ئینتەرنێتەوە بڵاوکردووەتەوەو دەڵێت، هەنار تەندروستیەکی جیاوازی بێ وێنەمان پێ دەبەخشێت، ئەو ئافرەتانەی گیرۆدەی نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی بوون، بەو ئیسترۆجینە ڕووەکیە دەرهێنراوەی ناو هەنار ئەم نیشانانەیان نامێنێت، ئەم دەرهێنراوانەیش لەژێر ناوی ئیستراگرانیت (Estragranate)دا دەفرۆشرێت، ئەم بەرهەمە قەرەبووی ئافرەت دەکاتەوە لەو هۆرمۆنانەی پزیشکەکان بۆی دەنووسن لەو تەمەنەدا. ئەمە سەرەڕای ئەوەی ئەو هۆرمۆنانە هەرگیز جێی

متمانە نین و پزیشکەکانیش ئەمە دەزانن و زۆر جاریش بە ئاشکرا نەخۆشەکانیان لێ ئاگادار دەکەنەوە کاتێك بۆیان دەنووسن، لەڕاستیدا ئەو هۆرمۆنانەی لە هەنار وەردەگیرێت ئارەزووی زایەندی دەگەڕێننەوە بۆ ئەو ئافرەتانەی بەهۆی تەمەنی نائومێدیەوە لەدەستیانداوە یان کەمبوەتەوە لەلایان، ئەم بەرهەمەش (ئیستراگرانیت) لە بازاڕەکانی ڕۆژئاوادا هەیە.

هەروەها ئەو دژەئۆکسانانەش کە لە هەناردا هەن دەردەهێنرێن و لەژێر ناوی کاردیۆگرانیت (Cardiogranate)دا دەفرۆشرێت، ئەم دەرهێنراوەش سەرجەم دژەئۆکسانەکانی ناو هەناری تێدایە. نووسەر ئەوەش دەڵێت کە/ دژەئۆکسانەکانی ناو هەنار بەڕێگایەکی بێ وێنە یارمەتی دابەزاندنی بەرزی پەستانی خوێن کۆلیسترۆڵ لە پرۆتینە چڕی نزمەکاندا (LDL) دەدەن.

ئەمەو هەنار (٨٠٠٠) ساڵە وەك چارەسەر بۆ چەند نەخۆشیەك بەکاردەهێنرێت. هەروەك هەنار هێمای زیادکردنی ئارەزووی زایەندیەو چەندین توێژینەوەش ئاماژە بەوە دەکەن کە هەنار سوودمەندە لە دژی چەند جۆرێ:ی دیاریکراو لە شێرپەنجەو دواتر باسی دەکەین.

هەروەها زەیتی هەنار سەرچاوەیەکی نایابە دژی پیربوونی پێست و گەشاوەیی و ڕوونیەکی عەجایەب بە پێست دەبەخشێت،.

شەربەتی هەناریش بۆ چارەسەرکردنی زەحیری (دیزانتری) و سکچوونی دریسنژخایەن بەکارهێنراوە و لەم بوارەدا زۆر کاریگەری هەیە. چەند توێژینەوەیەکیش هەن ئەوە دەردەخەن کە هەنار و شەربەتەکەی یارمەتی نەمەیینی خوێن (عدم تجلط الدم) دەدەن، هەروەك شەربەتی هەنار خوێنبەرەکان دەپارێزێت لەو ڕەقبوونەی لە ئەنجامی بەرزیوونەوەی ئاستی کۆلیسترۆلەوە تووشیان دەبێت.

شێرپەنجەو شەربەتی هەنار

توێژەر خاتوو ریتا جینکنس لە بابەتێکی بڵاوکراوەیدا لە (Health news) دەڵێت: خواردنەوەی (٨) پەرداخ شەربەتی هەنار رۆژانە مرۆڤ هەموو تەمەنی لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت.

هەروەها هەناری سووری شیرین نایەڵێت خانە شێرپەنجەییەکان تەشەن بکەن.

وە چەند توێژینەوەیەکیش لە ناوەندی جونسن بۆ شێرپەنجە لە (UCLA) ئەنجامدراون و لە گۆڤاری توێژینەوە پزیشکیەکانی شێرپەنجەدا (Clinical Cancer Research) بڵاوکراونەتەوە ئەوە دەردەخەن کە خواردنەوەی شەربەتی

هەنار لەدوای نەشتەرگەری بڕینی کیسە شێرپەنجەییەکان یان دوای چارەسەرکردن بە تیشك دەبێتە هۆی ئەوەی کە چەندانبوونەوەی (مضاعفة) دژە پێکهێنە جۆرییەکانی پرۆستات (-PSA- Prostate specific antigen) ماوەی (٥٤) مانگ بخایەنێت، لەکاتێکدا لەو نەخۆشانەدا کە بەو بڕەی سەرەوە باسمان کرد (ڕۆژانە ٨ پەرداخ) شەربەتی هەنار دەخۆن چەندبارەبووی () ماوەی تەنها (١٥) مانگ دەخایەنێت.

زانراویشە کە هەرچی ئاستی (PSA) لە خوێنداو لەپاش نەشتەرگەریەکەدا بەرزتر دەبێت، ئەگەری مردن بە شێرپەنجەی پرۆستات زیاتر دەبێت. جا بۆ ئەوەی خوێنەری بەرێز ئاشنابێت بە دژەپێکهێنە جۆرییەکانی شێرپەنجە، پێی دەڵێم کە/ ئەو کیسانەی لە ئەنجامی ماددە شێرپەنجەییەکان (مسرطنة) دروست دەبنو لەسەر ڕووی خانەکانیان دژەپێکهێنی تازە دەردەکەون کە لە بنچینەدا لەسەر ڕووی خانە سروشتیەکەدا نەبوون (واتە ئەو خانەیەی تووشی شێرپەنجە نەبووە)و بەشێوەیەکی ئاسایی ئەم دژەپێکهێنانە وەك بەشێك لە گلایکۆبرتین (ئەو پرۆتینەی کە چەند یەکەیەك لە شەکرەکانی تیایە) لەسەر بەرگی خانەکە دەردەکەون.

دژە ئۆکسانەکانو بەرپرسیارێتی بەرگرتنیان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات:

پزشکی توێژەر ئالان پاوتك (Allan Pautuck) کە لە بەشی پشکنینگەی میز (Urology) لە (UCLA) پرۆفیسۆرە، ڕۆڵی دژە ئۆکسانەکانی ناو هەنارو شوێنەواریان لەسەر شێرپەنجەی پرۆستات باس دەکاتو دەڵێت/

هەنار ڕێژەیەکی بەرز لە دژە ئۆکسانەکانی تێدایە خۆی هەوکردن ڕۆل دەبینێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستاتدا، ئەم دژە ئۆکسانانەش ڕۆڵیان لە چاکبوونەوەی

ئەو هەوکردنانەدا هەیەو ناهێڵن ڕووبدات، بەپێی ئەم بنچینەیە هەنار کە بە دژە ئۆکسان دەولەمەندە لە خراپەی تووشبوون بەم شێرپەنجەیە دەمانپارێزێت.

ئەو ئاوێتە بەکاریگەرو دژە ئۆکسانەش کە لە هەناردا هەیە ترشی ئیلاجیکە (Ellagic acid) کە ئاوێتەی سەرەکی دژە ئۆکسانەکانی ناو شەربەتی هەنارەو یەکێك لە سیفاتەکانیشی ئەوەیە کە هێرش دەکاتە سەر ئەو گەردیلانەی ئۆکسجین زیاد دەکەن بۆ پڕۆتین و چەوریەکانی ناو خانەکان و هەروەها ناو سووڕی خوێن، بەم جۆرە ئەم ترشە ناهێڵێت گەردیلەکانی چەوری و پڕۆتینەکانی تووشی ئۆسکان بن و بەمەش مرۆڤ دەپارێزێت لە چەوری ئۆکسێنراو کە پێکهاتنی دەبێتە هۆی تووشبوون بە چەندین نەخۆشی سەردەم وەك ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و هتد.

کەواتە بەم جۆرە ترشی (ئیلاجیك)ی ناو هەنار پڕۆتینەکان و چەوری لە ئۆکسان دەپارێزێت، دەیشزانین کە ئۆکساندنەی پڕۆتین و چەورییەکان چالاکیە بایۆلۆجیە سروشتیەکان لەسەر مرۆڤ دەگۆڕێت.

بەمن چەشنە ترشی ئیلاجیك وەك پاسەوانێکی متمانەپێکرلو پارێزگاری لە پڕۆتین و چەورییەکان دەکات لە دژی ئۆکسان.

باشە مەگەر ئەم ترشە عەقلی هەیە تا ئەم کارە بکات؟؟! یان ئەوە توانای خوای بەدیهێنەرو کاززانە کە زانایە بە هەموو نهێنیەکان.

لەڕاستیدا دامرکاندنەوەی کردارەکانی ئۆکسان بەهۆی دژە ئۆکسێنەرەکانەوە، ئاستی سروشتی نایتریك ئۆکساید (Nitric oxide) کە بە (NO) کورت دەکرێتەوە، لە لەشدا دەهێڵێتەو. ئەمەش شتێکی زۆر گرنگ و پێویستە، چونکە (NO) چالاکی بایۆلۆجی هەمەجۆرو زۆر بەسوودی هەیە، لەوانە: کار لەسەر فراوانکردنی مولولەکانی خوێن (Vasodilation) دەکات. چالاکیەکی تریشی ئەوەیە کە گوێزەرەوەیەکی دەماری گرنگە (Neurotranmitter). ئەو ڕەگە ئازادانەش کە لە باسی تۆوی ترێدا باسمان کردن، هۆکاری تووشبوونمانن بە چەندین

نەخۆشـی کوشـندەی سـەردەمی وەك باسمـان کـرد، هـەروەها (NO)ی بەسـوود لەناودەبەن لە لەشی مرۆڤدا. جا بەبوونی ترشـی ئیلاجیـك دەتـوانین ڕەگـە ئازادەکـات لەناوبەرین‌و بەمەش ڕێگری لەوە بکەین ئەو ڕیشە ئازادانـە هەڵسن بـە کەمکردنـەوەی پەتێتی (NO).

کەواتە ئەم بەرە شایستەی ئەوەیە خوای پەروەردگار لە قورئانەکەیدا ناوی بهێنێـت ﴿فِيهِمَا فَٰكِهَةٞ وَنَخۡلٞ وَرُمَّانٞ﴾[١] (الـــرحمن: ٦٨) ﴿... دَانِيَةٞ وَجَنَّٰتٖ مِّنۡ أَعۡنَابٖ وَٱلزَّيۡتُونَ وَٱلرُّمَّانَ﴾[٢] (الانعام: ٩٩).

لەڕاستیدا ئەو ئەنجامانەی کە د. (Pautuck) پێیـان گەیشتووە جەخت لەسـەر ئەوە دەکەنەوە کە پێویستە توێژینەوەی تریش ئنجام بـدرێت بـۆ دڵنیـابوون لـەو ڕۆڵـە بەکاریگـەرەی هـەنار هەیـەتی لـە دواخسـتن یـان ڕێگریکـردن لـە دووبارەبوونـەوەو سەرهەڵدانەوەی شێرپەنجەی پرۆستات لە پیاواندا، دەڵێت: ئێمـە لـە ئەزموونەکانمانـدا لە میانەی توێژینەوەکاندا نەمانتوانی پەیتی دژە پێکهێنەرە جۆرییـەکانی شـێرپەنجەی پرۆستات بگەیەنینە سفر، بەڵام کەممان کردووەتەوە... لەبەرئەوە ڕەنگـە نەخۆشـەکە دوای ماوەیەکی دوورو درێژ پێویستی بە چارەسەرێکی تری تیشکی هەبێت.

---

١ مانای ئایەتە پیرۆزەکە/ درەختی میوەو دارخورماو هەناریان تێدایە.

٢ هەروەها باخی هەمەجۆری ڕەزو ترێ، وە زەیتون‌و هەناریش.

کەلەشاخ گرتن (خوێن گرتن)

ئەم باسانە لەخۆ دەگرێت:

- خوێن گرتن‌و ئەزمونە زانستیە نوێیەکان‌و فەرموودەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت).
- چارەسەر بە خوێن گرتن.
- توێژینەوەیەکی زانکۆیی، شوێنەواری خوێن گرتن دەردەخات لەسەر نەخۆشی (ڕۆماتوید).
- جومگەسۆی باداری (روماتوید)...و چارەسەری یارمەتیدەر بە خوێن گرتن.

خوێنگرتن‌و ئەزموونە زانستیە نوێیەکان‌و فەرموودەی پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت):

ڕیوایەت کراوە کە دەشتەکیەك لە (بنی فـزارە) هاتـە لای پێغەمبـەری خـوا (درودی خوای لەسەر بێت) بینی خـوێنگرتن بـە مرژۆکـەکانی (محاجمـە) خـەریکبوو خـوێنی لێ دەگرت‌و دواتریش بە مووس برینداری کرد، پیاوەکە رسی: ئەم چیە ئـەی پێغەمبـەری خوا؟ بۆ دەهێڵی ئەو خوێنگرە ئاوات پیێ بکـات؟ ئـەویش (درودی خـوای لەسـەر بێـت) فەرمووی: ((الحجم هو خير ما تداويتم به))[١]

واتە/ کەلەشاخ باشترین شتێکە خۆتانی پیێ تیمار بکەن.

چارەسەرکردن بە کەڵەشاخ

شێوازی چارەسەرکردن بە کاسەکانی هەوا (واتە کەلەشاخ) بەم جۆرەیە:

ئەم پیاڵە یان کاسەیە دەخرێتـە سـەر پێستی نەخۆشـەکەو بـە ڕێگەیـەکی جیـاواز هــەوای لێ دەردەکێـشیت تـا پەسـتانێکی سـلبی لـەناو پیالەکـەدا دروسـت دەبێـت، بەزیادبوونی پەستانی ناوەکی بەسەر پەستانی دەرەکی پیالەکەدا، خـوێن لـە دەزوولـە وردەکانی خوێنەوە دێتە دەرەوەو شـتێکی وەك جێگـە داخ لەسـەر پێستەکە دروسـت دەکات‌و بەمەش خوێن تێزانـی ئـەو ناوچانەی دەکەونـە ژێـر جێگـای کاسـەکەوە کـەم دەبێتەوە یان نامێنێـت، سـەرەڕای چـەند پەرچـە ڕووداوێکـی تـریش کـە دەبنـە هـۆی نەهێشتن‌و سووککردنی ئازارو خوێن تێزانەکە...

جا ئەگەر بە تەنها کاسەکان بەبێ برینداركردنی ێست بەکار بهێنرێت پێی دەوترێـت (کەلەشاخی وشك).. بەڵام ئەگەر کاسـەکە لـەپاش برینـدارکردنی پێـستەکە بـە مـووس

---

١ المستدرك)٤/٢٨-٢٠٩).

بەکاربهێنرێت پێی دەوترێت کاسەکانی هەوا لەگەڵ خوێنبەردان یان (کەلەشاخی خوێناوی). ئەمەی دوایشیان لە کۆنترین شێوازەکانی چارەسەرە کە مرۆڤایەتی مومارەسەی کردووە بە ئامانجی ڕزگاربوون لە ئازارو نەخۆشی ...لە کۆنیشدا میصریەکان ئەم ڕێگایەیان بەکارهێناوە بۆ دەرکێشانی خوێن‌و کێم‌و زاخ‌و بۆ چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشی لەڕێی لابردن‌و دەرهێنانی مادده زیانبەخشەکان لە لەشدا، هەروەهك (أبقراط) نووسیویەتی‌و دەڵێت: دەرهێنانی خوێن پلەی یەکەمی هەیەو لەپێش هەموو چارەسەرەکانی لیستێکی دوورو درێژی نەخۆشیەکاندایە.

هەروەها یەکێکە لە شتە خوازراوەکان (مندوبات) لە شەریعەتی ئیسلامدا، لەبارەی چالاکی ئەم چارەسەرەیشەوە فەرموودەی زۆر هەیە لەوانە: لە (أنس)ەوە (خوا لێی ڕازی بێت)، کاتێك پرسیاری لێکرا دەربارەی پاداشتی خوێنگر (حجام) وتی: جارێکیان (ئەبوطیبة) کەلەشاخی دەگرت بۆ پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) ئەویش (درودی خوای لەسەر بێت) دوو (صاع)[1] خواردنی پێداو بە دۆستانیشی فەرموو کە کاری بۆ ئاسان بکەن‌و فەرمووی ((إن أمثل ما تداويتم بە الحجامة والقسط البحري))[2] بخاری و مسلم گێڕاویانەتەوە...

واتە/ باشترین شت یان باشتری ڕێگا کە خۆتان پێ تیمار کردبێت کەلەشاخ‌و بوخوردی دەریاییە.

هەروەها بخاری لە سەنەدێکیدا دەگێڕێتەوە، جابری کوڕی عبدالله (خوا لێی ڕازی بێت) سەردانی (مقنع)ی کرد کە یەکێکە بوو لە شوێنکەوتووان (تابعين)و فەرمووی: لێرە هەڵناسم تا خوێنی لێ‌چ دەگرن، چونکە گوێم ل پێغەمبەری خوا بووە (درودی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی کە شیفای تێدایە.

---

١ کەوچکێکە شەش مشت دانەوێلە دەگرێت (وەرگێڕ).

٢ دەرمانێکی هیندی ناو دەریایەو بوخوردی لێ دروست دەکرێت. بڕوانە مده القاری (١٤/٦٨١).

وە لە جابرەوە (خوا لێی ڕازی بێت) دەگێڕنەوە، پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) فەرموویەتی ((إن كان في شيء من أدويتكم خير ففي شرطة محجم أو شربة عسل أو لذعة بنار توافق الداء وما أحب أن أكتوي)) مسام ڕیوایەتی کردووە.

واتە/ ئەگەر خێرو چاکەیەك لە چارەسەرەکانی ئێوەدا هەبێت ئەوا لە نەشتەرگەری خوێنگرێك یان قومێك هەنگوین یان داخ کردندا دەیبینم کە لەگەل نەخۆشییەکەیدا دەگونجێت، بەڵام من حەزناکەم داخ بکرێم..

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆیشماندا خوێنگرتن بە ڕێگایەکی نوێو مۆدێرن وەك وێنەیەك لە وێنەکانی پزیشکی تەواوکاری (الطب التكميلي) بەکاردەهێنرێت هەروەك بەشێوەیەکی خۆپارێزی بەکاردەهێنرێت بۆ پارێزگاریکردن لە تەندروستی گشتی. هەروەها بەدەنگەوە هاتنێکی باشی بەخۆوە بینیوە لەلایەن هەندێك لە زانکۆکانی ئەوروپاوەو هەڵساون بە داخلکردنی ئەم چارەسەرە بۆ ناو پرگرامە پزیشکیەکانیان، هەروەها هەندێك دەوڵەتی تر ئەم چارەسەرەی بە هەڵ زانیوە بۆ کەمکردنەوەی خەرجیەکانی چارەسەرکردن (چونکە زۆری تێ ناچێت. وەرگێڕ).

توێژینەوەیەکی زانکۆیی، شوێنەواری خوێن گرتن لەسەر نەخۆشی (ڕۆماتوید) نیشان دەدات:

ئەم توێژینەوەیە (کە یەکەم نامەی زانکۆییە) دەربارەی شوێنەواری کەلەشاخ لەسەر نەخۆشی ڕۆماتوید ئەنجام دراوەو لەلایەن (مصگفى الشيمى)[1] پێشکەش کراوە، خۆی لە بنچینەدا نامەی ماستەری توێژەری پزیشکی (صهباء محمد أحمد بندق)ە لە بەشی کچانی کۆلێژی پزیشکی زانکۆی ئەزهەر پێشکەشی کردووە، ئەمە یەکەمین

[1] القاهرە: نوسینگەی دەستەی جیهانی بۆ ئیعجازی زانستی، وە لە گۆڤاری (الاعجاز العلمى)دا لە ژمارە (٢٢)ی ١٤٢٦ی کۆڕژیدا بڵاوکراوەتەوە.

نامەی زانکۆییە دەربارەی (شوێنەواری چارەسەرکردن بە کاسە هەواییە خوێناویەکان لەسەر وەرگرەکانی ئەنتەرلۆکین و خانە سروشتیە بکوژەکان لە نەخۆشی رۆماتویددا).

ئەم نەخۆشیەش وەك تویژینەوەکە وەسفی دەکات: نەخۆشی رۆماتویدی جومگەیی (هەوکردنی نیمچە رۆماتیزمی)یە.

جومگەسۆی باداری (رۆماتوید)و چارەسەری یارمەتیدەر بە خوێنگرتن:

ئەم نەخۆشیە بە یەکێك لە نەخۆشیەکانی بەرگری خۆیی دادەنرێت کە هەتا ئێستا هۆیەکی دیاریکراو نەزانراوە بۆ ڕوودانی وە نموونەیەکە بۆ ئەو نەخۆشیە درێژخایەنەی لەشی مرۆڤ تووشی شێوان و تێکچوون دەکات و بەشێوەیەکی لێکچوو کار دەکاتە سەر ژمارەیەکی زۆر لە جومگەکان بەشێوازێك لەم کارەیدا ڕێڕەوێکی درێژو پچڕپچڕ دەگرێتەبەر لەسەر شێوەی ماوە ماوە لە ئارامی و تێکچوون و کاردەکاتە سەر پەلە جومگە بچوکەکان.

جا بەهۆی سروشتی نەخۆشیەکەوە تووشبووانی هەر ڕێگایەك شك ببەن بۆ چاکبوونەوە درێغی ناکەن و چەندین ڕێگا دەگرنەبەر وەك خۆ چارەسەرکردن بە پیاڵە هەواییەکان (کەلەشاخ) یان دەرزیی چینی و داغکردن (کوی) یاخوود هاوکات لەگەڵ ئەو چارەسەرە پزیشکیانەدا کە ڕاهاتوون لەسەریان، ئەم چارەسەرەش دەگرنەبە، وە یان لەبری هەموو چارەسەرێك بەکاردی دەهێنن، هۆکاری بەپیرەوەچوونی نەخۆشەکانیش بۆ ئەم جۆرە چارەسەرانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو سروشتە درێژخایەنەی ئازارەکانی رۆماتوید هەیەتی و نەتوانایی دەرمانە پزیشکیەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی تەواوی ئازارەکە و هەروەها دەگەڕێتەوە بۆ ئەو جەماوەرە بەرفراوانەی ئەم ڕێگا ناباوانە هەیانە کە ڕۆژ بەڕۆژ لە بڵاوبوونەوەی زیاتردایە.

چارەسەرکردن بە کەلەشاخیش بە یەکێك لە بەناوبانگترین ڕێگا کلاسیکیەکانی چارەسەر دادەنرێت کە تووشبووان بە نەخۆشی هەوکردنی جومگەکان پەنای بۆ دەبەن، بۆ نموونە توێژینەوە ئاماریەکان لە ئەڵمانیا ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ٣٢-٦٤٪ لە نەخۆشانی تووشبوو بە هەوکردنی جومگەیی پەنایان بردووەتەبەر ئەم چارەسەرە، ئەویش لەماوەی نێوان ساڵانی ١٩٨٧-١٩٩٢دا.

توێژەر (صبهاء محمد) پێناسەی روماتوید بەم جۆرە دەکات: نەخۆشیەکی هەویی درێژخایەنە تووشی زۆربەی جومگەکان و چەند ئەندامێکی تری لەش دەبێت و یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کە بە بەرگری خۆیی وەسف دەکرێن. هەروەها (روماتوید) بڵاوترین نەخۆشیە رۆماتیزمیەکانە لەدوای ڕەقبوونی جومگەکان (الفصال العقمی). هەروەك توندترین و بەئازارترین جۆریانە و ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی تێکدان و شێواندنی جومگەکان.

وە ئەم نەخۆشیە تووشی هەردوو ڕەگەز دەبێت، بەڵام ئافرەتان بەڕێژەی ٣:١ زیاتر دووچاری دەبن لەچاو پیاواندا و زیاتر لەنێوان ساڵانی ٣٥-٥٠ی تەمەن چەق دەبەستێت، ئەگەرچی لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی تەمەندا هەر لە منداڵیەوە تا پیری تووشی مرۆڤ دەبێت.

هەمان توێژەر نیشانەکانی روماتوید دەخاتەڕوو دەڵێت: ئەم نەخۆشیە بە نزیکی لە دوو لەسەر سێی نەخۆشەکاندا بەشێوەیەکی کتوپڕ دەست پێ دەکات لەگەڵ هەستکردن بە ماندوویی و شەکەتی و لاوازی گشتی بە لاوازی زایەندیشیەوە. هەرچی نیشانە تایبەتیەکانیشیەتی ئەوە بە شێوازێکی هەنگاو بە هەنگاو دەردەکەون بەجۆرێك تووشی چەند جومگەیەك دەبێت، تووشبوونەکەیش بەشێوەیەکی هاوتایە. بەگشتی نیشانەکان لە جومگەکاندا لە ئازارو هەڵئاوسان و وشکبوونەوەی بەیانیاندا چەق دەبەستێت کە بە شێوەیەکی ئاسایی پلە بە پلە ئەم نیشانانە دەردەکەون. هەرچی شوێنەوارەکانیشیەتی لەسەر ئەندامەکانی تری لەش ئەوە لەلای ڕێژەیەکی جیاوازی

نەخۆشەکان دەردەکەوێتو بریتیە لە دەرکەوتنی چەند گرێیەك لەژێر پێستیدا لەگەڵ وشکبوونەوەی چاوەکان یان دەمو هەوکردنی چەند بەشێکی چاوو پەردە بلوریەکەی سیو بوونەپیشالی شانەکانی سیو هەوکردنی پەردەی تامور (پەردەی دەوری دڵ)و هەوکردنی موولولەکانی خوێنو تەنیشتە دەماری پەلەکانو لە حاڵەتی کارکردنە سەر بڕبڕەکانی ملیشدا ڕەنگە کار بکاتە سەر دڕکەپەتك.

چارەسەر:

لەڕاستیدا ئامانجەکانی چارەسەرکردن بریتین لە: شکاندنی ئازارەکان، پاراستنو چاك کردنی توانای ئەندامەکان لە کارەکانیاندا، خۆپاراستن لە شێواوی، چاك کردنەوەو دروست کردنەوەی هەر شێواویەك کە هەیەو ئەگەریش توانرا وەستاندنی تەشەنەکردنی نەخۆشیەکە. ئەگەر توانیمان ئەم ئامانجە بەدەست بهێنین ئەوا یارمەتی نەخۆشەکە دەدەین بتوانێت ژیانێکی ئاسایی بەسەربەرێت یان هیچ نەبێت جۆرە چاکبوونەوەیەك بەدی بکات.

ئەو دەرمانانەش کە بۆ چارەسەرکردنی روماتوید بەکاردەهێنرێت دەکرێت بە دوو جۆرەوە، دەرمانی دژەهەوکردنو دەرمانی دژە روماتوید. هەندێك لەم دەرمانانە بە هێواشی کاردەکەنو ڕەنگە چەند مانگێك بخایەنێت تا سوودی خوازراوی لێ بەدەست بهێنێت، لەبەرئەوە دەبێت خۆڕاگربینو لە مانگەکانی یەکەمی وەرگرتنی دەرمانەکەدا وازیان لێ نەهێنین مەگەر لە حاڵەتی بوونی لێ پیسکردندا (مضاعفات).

چارەسەرەکە لەدوای ئەوەی کە نەخۆشیەکە دیاری دەکرێت لە دژە هەوکردنەکاندا خۆی دەنوێنێت ئەویش بۆ سووك کردنی ئازارو لەپاشاندا بە یەکێك لە دژە رۆماتیزمەکان هەڵدەبژێردرێن کە لەگەڵ حاڵەتەکەدا بگونجێت، ئەم دەرمانانە دژە مەلاریاو دابەزێنەری بەرگری یان دەرمانی کیمیاویش دەگرنەوە، سەرباری هەر

دەرمانێکی بایۆلۆجی تریش ئەگەر هەبێت، چارەسەرکردنەکە چەند هەنگاوێکی هەیە کە گرنگیەکەیان کەمتر نیە لە دەرمانەکان ئەویش بریتیە لە چارەسەری سروشتی فەرمانی (وظيفي) بۆ ڕێگرتن لە ڕەقبوونی جومگەکان و پوکانەوەی ماسولکەکان. لێرەدا دەمەوێت ئاماژە بە زۆر گرنگی بەدواداچوونی بەردەوام و ڕێکوپێکی پزیشکی پسپۆڕ بکەم لە چاودێریکردنی شوێنەوارە لاوەکیەکانی دەرمانە بەکارهێنراوەکاندا، چونکە ئەگەرچی کەمیش ڕوودەدات بەڵام ڕەنگە مەترسیداربێت.

مەبەستی توێژینەوەکەیش هەڵسەنگاندنی چارەسەرکردنە بە پیاڵە هەواییە خوێناوییەکان (خوێنگرتن) وەك چارەسەرێکی یارمەتیدەر بۆ نەخۆشەکانی تووشبوو بە روماتویدو دیاریکردنی شوێنەواری ئەم چارەسەرەیە لەسەر هەریەکە لە: وەرگرەکانی ئینتەرلوکینی تەواوە (SLL-٢R) و خانە سروشتیە بکوژەکان لە نەخۆشەکاندا.

توێژینەوەکە لەسەر پەنجا نەخۆش ئەنجامدراوەلە بەشی روماتیزم و پزیشکی سروشتی و ئامادەکردن لە نەخۆشخانەی زانکۆیی (الحسين) لە زانکۆی الازهر کە بەپێی ئەو چۆنیەتیەی کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ روماتوید (ARC) داینـاوە، وەك نەخۆشی روماتوید دیاریکراون و تەمەنیان لەنێوان ٢٥-٦٠ ساڵیدایە، نامەی ماستەرەکە دە کەسی سەلامەتی دیکەیشی لەخۆگرتبوو.

هەڵبژاردنی حاڵەتەکان:

توێژینەوەکە دوو کۆمەڵەی سەرەکی لەخۆگرتبوو:

١- کۆمەڵی نەخۆشەکانی روماتوید:

ئەو نەخۆشانەی خرانە بەردەم توێژینەوەکە لە بەشی ڕۆماتیزم و پزیشکی سروشتی و ئامادەکردن لە نەخۆشخانەی زانکۆیی (الحسين)ی زانکۆی ئەزهەر هەڵبژێردرابوون وەك پێشتر وتمان، ژمارەی حاڵەتەکانیش کە داخلی توێژینەوەکە کرابوون (٥٠) حاڵەت بوو کە هەموویان گیرۆدەی نیشانەکانی نەخۆشی روماتوید

بووبـوونو وەك وتمـان بـەگوێرەی ئـەو چـۆنیەتیەی کۆمەڵـەی ئـەمریکی بـۆ روماتوید دانابوو دیاریکران. نەخۆشەکان بە مەبەستی بەراوردکردنیان لەگەڵ یەکتری، کران بە دوو کۆمەڵەوە:

کۆمەڵـەی (أ) کـە خرانـە بـەر چارەسـەر بـە دەرمانـەکانی نەخۆشـی روماتویـد وەك حـەبی ئازارشـکێنو دژەهـەورکردن (عـەقاری کـورتیزون) لەگـەڵ (میثـوتریکسات)ی لەکارخستنی بەرگری.

هەرچـی کۆمەڵـەی (ب)یـە ئـەوا خرانـە بـەر چارەسـەری هـاوجووت (مـزدوج) کـە سەرەڕای ئەو چارەسەرە دەرمانیەی کۆمەڵەی (أ) پێیان درا لەپاڵ ئەویشدا هاوکاتو بەشـێوەیەکی ڕێكوپێـك لـەڕێی خوێنگرتنـەوە (الحجامـة الدمویـة) چارەسـەر دەکـران، ماوەی چارەسەرکردنەکەشیان سێ مانگی یەك لەدوای یەکی خایاند.

٢- کۆمەڵێکی ساغو سەلامەت (ج):

دە حاڵەتی لەش ساغ کە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیان تێدا نـەبوو هەڵبـژێردران بـە مەبەستی بەراوردکردن.

دوای سێ مانگ چارەسەر:

توێژینەوەکە ئەوەی لە کۆمەڵەی (ب)دا نیشاندا کـە تێکـڕای پـەیتیی وەرگرەکـانی ئینتەرلۆکینی تواوە بە جیاوازیەکی ئامـاریی ڕوون دابـەزیوە. لەکاتێکدا لـە کۆمەڵـەی (أ)دا هیچ گۆڕانکاریەك جێگەی تێبینی بێت تۆمار نەکراو.

ئاستی پەیتی وەرگرەکانی ئینتەرلۆکینی تواوە لە کۆمەڵەی چارەسەری هاوجووتدا (مزدوج) پەیوەندیەکی ڕاستەوانەی نیشاندا کـە دەلالـەتی:چـی ئامـاری گرنگـی هەیـە، لەگـەڵ پلـەی تونـدی نەخۆشـیەکەدا لـەپێش دەسـتکردن بـە چارەسـەرەکەو لـەدوای کۆتایی هاتنیـشی لـەپاش سـێ مـانگی یـەك لـەدوای یـەك (واتـە هەرچـی پـەیتی ئـەم وەرگرانە زیاتر بێت توندی نەخۆشیەکەش زیاتر دەبێت-وەرگێڕ-).

هاوکۆکیـەکی ئیجـابی ڕوون تێبینـی کـرا لـەنێوان تێکڕاکـانی پـەیتی وەرگرەکـانی ئینتـەرلۆکینی تـەواوە لەگـەڵ سـەرجەم ئاسـارە کلینیکیـەکانی چـالاکی نەخۆشـیەکەدا (تۆماری توندی نەخۆشیەکەو ژمارەی جومگـە ئاوسـاوو بـەئازارەکان لەگـەڵ تۆمـاری چالاکی نەخۆشیەکەدا DA٢٨).

هـەروەك ڕێککـەوتنێکی ئیجـابی ڕوونـیش تێبینـی کـرا لـەنێوان تێکڕاکـانی پـەیتی وەرگرەکـانی ئینتـەرلۆکینی تـەواوەو سـەرجەم ئامـاژە کارخانەییـەکانی چـالاکی نەخۆشیەکە (خێرایی نیشتن/ نیشانەکانی نەخۆشیەکە پرۆتینی کارلێك کردوو چـالاکی (C)).

دەرئەنجام

توێژینەوەکە سـەرکەوتنێکی تێبینیکـراوی بینـی لـە چارەسـەری هاوجوتـدا لەچـاو چارەسەرکردندا تـەنها بـە دەرمـان، کـە سـەرجەم ئامـاژە ئیکلینیکـی‌و شـیکاریەکانی چالاکی نەخۆشیەکەی گرتەوە.

چارەسەرکردن بە خوێنگرتن بە تەنها ڕێگایەکی کارا نیە بۆ ئازار شـکاندن‌و بـەس، بەڵکو کاریگەری خۆیشی سەلماندووە لە دروسـتکردنی شـوێنەواری ڕێکخـەری بەسـەر ڕەگەزەکانی کۆئەندامی بەرگری خانەکانیشەوە.

هەروەها ئەم چارەسـەرە هاوکـاری زۆربـوونی خانـە بکـوژە سروشـتیەکان دەکـات (NK cells). ئەمەش مانای دورخستنەوەو پاڵپێوەنانی توانای بـەرگری ئـەو خانـە خراپبووانەیـە لـە نەخۆشـەکانی تووشـبوو بـە روماتویـددا، کـە ئەمـەش بەرگریـە سروشتیەکانی لەش زیاد دەکەن لە دژی هەموو جـۆرە تەنینەوەیـەك‌و ئـەو گۆڕانکایـە شـێرپەنجەییانەی کـە بـەهۆی بـەردەوام خـواردنی چارەسـەرکانی لەکارخسـتنی بەرگریەوە لە نەخۆشەکاندا زیاتر دەبێت.

لەڕووی سەرژمێریەوە دابەزینێكی گەورە لە نیشانەكانی روماتویددا سەلمێنراوە ئەمەش بەهایەكی ئیجابی هەیە بۆ دروكەوتنەوەو خۆلادان لە لێ پیسكردنی روماتویدی ناجومگەیی مەترسیدار كە بەرزبوونەوەی نیشانەكانی روماتوید دروستی دەكات.

چارەسەركردن بە كەلەشاخ كاریگەریەكی ڕێكخەری لەسەر چالاكی وێڵە خانەكان نیشانداوە، ئەویش بە دابەزاندنی تێكڕاكانی ئەیتی ئینتەرلۆكینی تواوە (SIL٢R) بەجیاوازیەكی ئاماری ڕوون لە كۆمەڵەی چارەسەركراو بە چارەسەری هاوجووت (مزدوج) كە هاوكات لەگەڵ وەرگرتنی دەرماندا دانیشتنی كەڵەشاخیشیان هەبووە.

ڕاسپاردەكان:

چارەسەركردن بە كەلەشاخی خوێناوی ڕێگایەكی بەكارو ئابووریو ئاسانە یارمەتی دەستەبەسەرداگرتنی چالاكی روماتویدی جومگەیی دەدات.

لەڕاستیدا كەلەشاخ بەدیل نیە بۆ چارەسەرە دەرمانیەكان بۆ چارەسەركردنی تووشبووان بە روماتوید، بەڵكو تەنها وەك چارەسەرێكی یارمەتیدەر یان تەواوكەر دەتوانین بەكاری بهێنین هاوكات لەگەڵ دەرمانەكانی تری روماتویددا.

ئەم توێژینەوە پسپۆڕان ڕادەسپێرێت بە ئەنجامدانی توێژینەوەی زیاتر بۆ ئاشنابوون بە شوێنەوارە فسیۆلۆجیەكانی چارەسەركردن بە كەلەشاخی خوێناویو ئالیاتی كاركردنی ئەم چارەسەرەو بۆ زانینی تواناو كاریگەری لەسەر نەخۆشیەكانی تر.

دەتوانین تێكڕاكانی چڕی وەرگرەكانی ئینتەرلۆكینی تواوە وەك ئاماژەیەك بەكاربهێنین بۆ دیاریكردنی چالاكی نەخۆشی روماتوید، هەر لەڕێی ئەوەشەوە دەتوانین چاودێریو بەدواداچوون بكەین لە پێشكەوتنو تەشەنەكردنی نەخۆشیەكەو وەلامدانەوەی نەخۆش بۆ چارەسەر.

توێژەر ئەوەی خستەڕوو کە چارەسەری هاوجووت سەرکەوتنی بەدەستهێناوە بەسەر چارەسەری دەرمانیدا بە تەنهاو توێژینەوەکەش جیاوازیەکی ئاماری ئیکلینیکی‌و شیکاریەکانی چالاکی نەخۆشیەکەی گرتووەتەوە. لەبەرئەوە توێژەر پێشنیاری ئەوەی کردووە کە هاوکات لەگەڵ وەرگرتنی دەرمانەکانی نەخۆشی روماتویددا، دانیشتنی کەلەشاخیش هەبێت بۆ ئەوەی ئەنجامی باشتر لە چارەسەرکردنەکەدا بەدەست بهێنرێت.

کەواتە چارەسەرکردن بە کەلەشاخ یارمەتی زۆربوونی خانە بکوژە سروشتیەکان (Natural Killer cells) دەدات، زیادبوونی ئەم خانانەش واتە زیادبوونی خانەگەلێك کە بەدوای خانەی ناسروشتیدا لە لەشدا دەگەڕێن‌و تیچکیان دەشکێنن وەك خانە شێرپەنجەییەکان، جا بۆ زیاتر ئاشنابوون بەم خانانەو کاری ئەم خانانە، لە خوارەوە ڕوونکردنەوەی زیاتر دەدەم بە خوێنەری بەڕێز:

خانە سروشتیەکان کۆمەڵێك خانەن لەلایەن کۆئەندامی بەرگری ناتایبەتەوە دەردەچن‌و لە بەرگریە خانە لیمفاوییەکان جیادەبنەوەو بەشێوەیەکی بەتوانا بە ناو سووڕی خوێندا دەسوڕێنەوە بەتایبەت لە پەلەکاندا، بۆ ڕێگرتن لە هەر هێرشێکی دەرەکی بۆ سەر لەشی مرۆڤ، بەجۆرێك بەشێویەکی کارا بەشداری دەکات لە کرداری بەرگری خێرادا کە دەوری میکرۆبە هێرشبەرەکە دەدات‌و دەست دەگرێت بەسەر زۆربوون‌و شوێنەوارەکانیدا لە خانەیەکی نوێدا، یەکێکی تر لە ئەرکە بنچینەییەکانی ئەم خانە بکوژانە گەڕانە بەدوای خانە ناسروشتیەکانی لەشدا وەك خانە شێرپەنجەییەکان دواتر تێکشکاندنیان، واتە پێویستە لەسەریان کە خانە ئاووشاوەکان‌و خانە تووشبووەکان بە ڤایرۆس (وە ڕەنگە بە هەر کاراکتەرێکی نامۆش) بکوژن.

چەندساڵێکە ئەوە ڕوون بووەتەوە کە خانە بکوژەکان کارەکانیان زۆر بە لێهاتوویی ئەنجام دەدەن، بەجۆرێك سەرەتا هەڵدەستن بە گەڕان بەدوای خانە

بەزیانەکانداو خۆیان بە توندی پێوەدەبەستنەوەو دواتر دەیانکوژن و هاوکات خانە پاک و بێ خەوشەکانی دەوروبەریان (سروشتیەکان) دەهێڵنەوە بەڵام ئەو شتە چیە کە ئەم خانانە رێك پێی هەڵدەستن؟ وە چۆن لە توانایاندا هەیەخانە بکوژن؟

وەڵام ڕوونە، چونکە لەدوای پەیوەستبوونی خانە بکوژەکە بە نێچیری گونجاوەوە، بەرئاراستەی ئامانجەکەی دەڕوات و هێرشی دەکاتە سەرو دەست دەکات بە کونکردنی، بەشێوەیەکی وردتر، دەست دەکات بە دابارانـدنی گەردیلەکانی پرۆتینی بکوژ بەسەریداو بەجۆرێك ئەم گەردیلانە پەردەی سەر ڕووی خانە شێرپەنجەییەکە دەسمن و چەند کەناڵێکی لەسەر شێوە کون کون تێدا دروست دەکەن. بەو جۆرە ناوەڕۆکی خانە شێرپەنجەییەکە لەو کەناڵانەوە دزەدەکات و خێرا دەمرێت. پاک و بێگەردی بۆ خوا، ئەو وردەکاریانەی ئەم خانانە پێی هەڵدەستن لە عەقلی چ سروشتێکدای هەیە؟ باشە کێ ئەم خانانەی ڕام کردووە بەوەی خانە شێرپەنجەیی و ناسروشتیەکان کون تێ بکەن، کەچی کاریان بەسەر خانە سروشتیەکانی تەنیشتیانەوە نەبێت، ئەمە حیکمەت و زانست و سۆزی خوای پەروەردگار نەبێت، چیە؟

شتێکی ئاساییە کە بەدیهێنەر ژیرترە لە بەدیهێنراو، ئیر لە کوێ دەکرێت ئەو سروتەی کە عەقل و هۆشی نیە هەڵسابێت بە ئەفراندنی ئەم خانە بکوژانەی کە بەم وردەکاریە لەڕادەبەدەرە هەڵدەستن؟ نەخێر تەنها خوای پەروەردگار قودرەتی ئەو کارەی هەیە.

کەواتە ئێستا چی دەبێتە ڕێگر لەوەوی کە خوێنگرتن کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ بەهێزدەکات، لەکاتێکدا ئەو بەرهەڵستی شێرپەنجە دەکات، هەر گەشەیەکی شێرپەنجەیی لە قۆناغەکانی سەرەتا تێکدەشکێنێت، دەتوانین بڵێین بەدواخستنی گەشی کیسە شێرپەنجەییکان لەشی مرۆڤ لە شێرپەنجە دەپارێزێت.

خوێنەری بەڕێزیش ئەگەر دەیەوێت زیاتر ئاشنابێت بەم توێ ژینـەوە زانـستیە بـا بگەڕێتەوە سەر گۆڤاری (الاعجـاز العلمـی) کـە گۆڤـارێکی وەرزیـەو لەلایـەن دەسـتەی جیهـانی بـۆ ئیعجـازی زانـستی لـە قورئـانو فـەرموودەدا دەردەچـێت، ژمـارە (٢٢)ی ڕەمەزانی ١٤٢١ی کۆچی.

وە من لە باسەکەمدا کـەمێك دەسـتکاری دەقـی توێژینەوەکـەو چـەند زاراوەیـەکی ناویم کردووە بۆ ئەوەی بۆ سەرجەم خوێنەران ئاسانو سادەبێتو لێی تێبگەن.

گروپە جیاوازەکانی خوێن... و خۆراکی گونجاو بۆ هەر گروپێکیان...

لەگەڵ ئایەتی:

﴿ قُلۡ كُلّٞ يَعۡمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِۦ ﴾

(الاسراء: ٨٤).

ئەم جێباسانە لەخۆدەگرێت:

- گروپە جیاوازەکانی خوێن...و خۆراکی پێویست‌و ئایەتی: ﴿ قُلۡ كُلّٞ يَعۡمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِۦ ﴾ (الاسراء: ٨٤).
- چەندین پرسیار کە ڕەنگە (أدامو) بخەنە دوودڵی.
- پەیوەندی گروپەکانی خوێن بە کەسایەتی مرۆڤەوە.
- ئایا گروپی خوێن سروشت‌و کەسایەتی مرۆڤ دیاری دەکات؟ ئەمە بیروباوەڕێکی بەربڵاوە کە بووەتە جێگەی ناڕەزایی زانایان لە یابان.

(گروپی خوێن) کلیلی گەیاندنی مرۆڤە بە تێگەیشتن لە نهێنیە تەندروستیەکانو نەخۆشیو تەمەن درێژیو چالاکی جەستەییو توانای دەستگرتنی بەسەر جۆش خواردنە سۆزداریەکانیدا..

گروپی خوێنەکەت ئەو نەخۆشیانەت بۆ دەخاتەڕوو کە ڕەنگە دووچارت بن تا بەرچاو ڕوون بی بۆ ئاشنابوونو هەڵبژاردنی ئەو خۆراکانەی کە پێویستە بیخۆیت لەگەڵ ئەو چالاکیە وەرزشیەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.

سەرەڕای ئەمەش گروپی خوێنەکەت یەکێکە لەو هۆشداریانەی ئاستی وزەی تۆو کاریگەری سوتاندنی ئەو کالۆیانەی کە بەکاریان دەهێنیت لەگەڵ کاردانەوە سۆزداریەکانت لە ڕووبەڕووبوونەوەی فشارە دەروونیەکاندا ڕێکدەخات، ڕەنگە ڕۆڵیشی هەبێت لە دیاریکردنی کەسایەتیدا.

ڕەنگە هەندێك کەس بیرۆکەی پەیوەندی خوێن بە ڕژێمی خۆراکیەوە برێك بەزیادەڕۆ بزانن، بەڵام لە واقیعدا دوورە لە پەرگیریو زیادەڕۆیی، چونکە هەردەم ئەوەمان زانیوە کە بازنەیەکی وون هەیە لە کرداری تێگەیشتن لەو ئالیەتەی کە یان بەرەو ڕێگەی ڕاست وە یان بەرەو ڕێگەی سامناکی نەخۆشی دەمانبات. لەبەرئەوە دەبێت هۆیەك هەبێت ئەم هەموو دژواریانە ڕاڤە بکات کە لەو توێژینەوانەدا بەدی دەکرێن کە لەسەر بواری خۆراك پێدان لەلایەكو بەردەوامی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی لەلایەکی دیکەوە ئەنجام دراون.

هەروەها دەبێت تەفسیرێك هەبێت بۆ ئەو دیاردە سەیرەی کە هەیەو بریتیە لەوەی هەندێك کەس بە ڕێجیم کردن کێشی لەشیان دادەبەزێت کەچی هەندێکی تریان ئەگەرچی هەمان ڕێجیمیش بەکاربهێنێت کێشی لەشی دانابەزێت.[1]

---

١ گروپەکانی خوێن. نوسینی پیتەر ئەدامۆ، اترین وتنی. وەرگێڕانو لێکۆلینەوەی فادیا عبدوش، عبیر منذر، ٢٠٠٤ بەدەستکاریەوە. لە پێگەی ئەلیکترۆنی (WWW.nelwafurat.com) وەرگیراوە.

سەرەڕای ئەمەش، چی وا لە هەندێك كەس دەكات چند بەساڵا بڕوات‌و تەمەن بەڕێ بكات كەچی هیچ لە چالاكی‌و وزەی كەم نەكات لەكاتێكدا كەسانێكی تر لاوازبن‌و توانای زەینی‌و فیكری‌و ژیریان كەم بكات؟ لەڕاستیدا شیكردنەوەی گروپەكانی خوێن ڕێگەیەكی لەبەردەم زانستدا والاكرد بۆ ڕاڤەكردنی ئەم دژواریانە، هەرچی زیاتر قووڵ بیتەوە لە توێژینەوەی پەیوەندی نێوان گروپی خوێن‌و ڕژێمی خۆراكدا، زیاترو زیاتر دڵنیادەبیت لەم تیۆریە.

لەڕاستیدا گروپەكانی خوێن هەروەك بوونی خۆمان مەسەلەیەكی بنەڕتین‌و هەر لەسەرەتای بەدیهێنانی مرۆڤایەتیەوە بەبێ پچڕان تا ڕۆژگاری ئەمڕمان شوێن ڕێڕەوێكی ڕێكوپێك كەوتووە، وەك ئەوەی وازووی پێشینان بێت لەسەر دەستنوسی مێژوو كە هەتا سەردەم‌و چاخەكانیشی نەیانتوانیوە بەسەریدا زاڵ بن. زانست لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا بەو چۆنیەتیەی گروپی خوێنی تێدا بەكاردەهێنرێت چەندین نهێنی گەورە ئاشكرا دەكات كە بەدەوری كرداری (هەوڵدان بەرەو گەیشتن بە سەلامەتی‌و تەندروستی)دا دەسوڕێتەوە.

بەم شێوازەش دەتوانین گروپی خوێنی هەر كەسێك ببەستینەوە بەو هەڵبژاردنە تەندروستی‌و زیندەگیانەوە كە وای لێ دەكات بەپێی توانا بە باشترین تەندروستیەوە بژیت.

بەڕوونی دیارە كە پەیوەندیەك هەیە گروپی خوێن دەبەستێتەوە بە خۆراكەوە... ئایا ئەم بیرۆكەیە لەم چاخەدا (چاخی زانست) شتێكی تازەیە بۆ زۆر كەس؟ زۆربەی جاریش دەبینین كە وەڵامی خرۆشاوترین پرسیاری ئێمە دەداتەوە.. ئێمە هەمیشە دەركمان كردووە بەبوونی بازنەیەكی وون لە تێگەیشتنی ئەو ئالیەتەی كە یان بەرەو تەندروستی دەمانبات یان بەرەو نەخۆشی، لەبەرئەوە دەبێت هۆكارێك ئەم هەموو دژواریە ڕوون بكاتەوە كە لەلایەك لەنێوان ئەو توێژینەوانەدا هەیە لە بواری خۆراك پێداندا ئەنجام دراون لەگەڵ بەردەوامی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی لەلایەكی دیكەوە.

ئەمەی لەسەرەوە باشکرا تیۆری (پیتەر ئەدامۆ)یە کە تێیدا باسی پەیوەندی نێوان گروپە جیاوازەکانی خوێنو خۆراکی گونجاو بۆ هەر گروپێکیان دەکات، ئەوەش بزانن کە (ئەدامو) پسپۆڕە لە چارەسەری سروشتیدا، باسی ئەو پەیوەندیەش بەم جۆرەیە:

- گروپی خوێنی (O):

خاوەنی ئەم گروپە خوێنە کۆئەندامێکی هەرسی بەهێزو کۆئەندامێکی بەرگری بەتوانایان هەیە، هەروەها کردارەکانی (دروستکردنەوەو دارمان) لەلایان بەکارە. ئەم گروپە ئامادەیە بۆ هەلگرتنی خۆراك. بەلام بەرگەی گۆڕانە ژینگەیىو خۆراکیە کتوپڕەکان ناگرن. ئەو مەترسیە پزیشکیانەی کە دووچاری دەبن بریتین لە کێشەی مەیینی خوێنو ڕەنگی خوێنبەرەکەشیان زۆر کراوەو ڕوونەو تووشی نەخۆشیەکانی وەك برین (قرحە)و هەستیاریو هەوکردن دەبن بە تایبەت هەوکردنی جومگەکان.

- خۆراکی گونجاو بۆ ئەم گروپە:

ئەو خۆراکانەی دەوڵەمەندن بە پرۆتینی ئاژەلیو ڕێژەی شەکر تیایاندا کەمە وەك گۆشتو ماسیو بەروبوومی دەریاییو سەوزەو میوە. ئەم کەسانە دەتوانن لە ماندوویيو فشاری دەروونی خۆیان ڕزگارکەن بە پەنابردنە بەر ڕاهێنانە وەرزشیە توندەکانو ڕاکردنو پاسکیلسواریو سەرجەم هونەرەکانی شەڕ وەك کاراتیو جۆدۆ.

- گروپی خوێنی (A):

خاوەنی ئەم گروپە خوێنە باش خۆیان ڕێك دەخەن لەگەلْ گۆڕانە کتوپڕەکانی کەشو ئاوو هەواو خۆراکدا. خاڵی لاوازیشیان بریتیە لە هەستیاری کۆئەندامی هەرسیان هەروەك لە لینجە ماددە لە کەناڵەکانی هەرسیاندا کۆدەبێتەوە. کۆئەندامی بەرگریان لاوازەو دووچاری هێرشی زۆرێك لە میکرۆبو مشەخۆرەکان دەبێتەوە.

مەترسیە پزیشکیەکانیش لەسەریان بریتیە لەو نەخۆشیانەی پەیوەندیان بە دڵە خوێنبەرەکانیانەوە هەیە (کۆلیسترۆل) لەگەڵ نەخۆشیە شێرپەنجەییەکان و کەم خوێنیو تێکچوون و شلەژانی ئەرکەکانی جگەرو زراو هەروەك تووشی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەو جۆری یەکەمی شەکرە دەبن (ئەو جۆرەیان کە پشتی بە ئەنسۆلین بەستووە).

- خۆراکی گونجاو بۆ ئەم گروپە:

ئەو خۆراکانەی بە شەکرەکان دەوڵەمەندن و چەوریان کەمە وەك سەوزەو ماسیو دانەوێلەو ڕووەکە پاقلەییەکان و میوەکان. ڕاهێنانی وەرزشی گونجاویش بۆیان بریتیە لە وەرزشە سووکەکان وەك حەواندنەوەی جەستە بە تەواوەتی (استرخاء)و ڕێکردن و مەلەوانیو یۆگاو ڕامان (تأمل).

- گروپی خوێنی (B):

ئەو کەسانەی ئەو گروپە خوێنەیان هەیە بەئاسانی لەگەڵ گۆڕانکاریە خۆراکیو ژینگەییەکاندا دەگونجێت، چونکە خاوەنی کۆئەندامی بەرگری بەهێزن و هیچ هەستیاریەکی پزیشکی تایبەتیو دیاریکراویان نیە بەڵکو تەنها بە هەندێك ڤایرۆسی دەگمەن و هەندێك نەخۆشی کە پەیوەندیان بە بەرگری خۆییەوە هەیە کاریگەر دەبن.

ئەمانە بەشێوەیەکی گشتی دووچاری ماندوویی درێژخایەن و ئەو نەخۆشیانە دەبن کە پەیوەندیان بە بەرگری خۆییەوە هەیە وەك (قراض: نەخۆشی لینجە بۆنگەنکردنی پێست)و وشکبوونەوەو ڕەق بوونی ئێسکەکان و جۆری یەکەمی شەکرە.

- خۆراکی گونجاو بۆ ئەم گروپە:

خاوەنی ئەم گروپە خۆراکیان هاوسەنگەو دەتوانن گۆشتیش‌و ماسی‌و بەرهەمەکانی شیرو سەوزەو میوەو ڕووەکە پاقلەییەکانیش بخۆن. هەروەك دەتوانن چێژ وەرگرن لە وەرزشە مامناوەندەکان، ئەوانەی توندی سووکیش پێکەوە گرێ دەدەن وەك هەڵگەڕان‌و سەرکەوتن بەسەر چیاداو پاسکیلسواری‌و مەلەوانی‌و ڕێکردن.

- گروپی خوێنی (AB):

ئەم کۆمە کەسە لەگەڵ بارودۆخی ژیانی تازەدا دەگونجێن‌و هەموو خاڵە بەهێزەکانی گروپی (A وB)یان تێدا کۆبۆتەوە،بەڵام کۆئەندامی هەرسیان هەستیارەو زوو کاریگەر دەبێت. کۆئەندامی بەرگریشیان قابلیەتی کاریگەربوونی هەیەو بە هەموو میکرۆب‌و مشەخۆرەکان‌و دووچاری نەخۆشیە شێرپەنجەییەکانیش دەبن. لەگەڵ ئەو نەخۆشیانەی پەیوەندیان بە خوێنبەرەکانی دڵەوە هەیە وەك (کۆلیسترۆل)و هەروەها کەمخوێنیش.

- خۆراکی گونجاو بۆ ئەم گروپە:

ڕژێمی خۆراکیان هەمەچەشنەیە لەگەڵ جۆرێك لە ناوەندێتی وەك ماسی‌و سەوزەو میوەو شیرەمەنی‌و دانەوێڵەو ڕووەکە پاقلەییەکان.

هەروەها وەرزشە سووك‌و هێمنکەرەوەکانیان بۆ گونجاوە، ئەو وەرزشانەی کە چالاکیەکی مامناوەندیان تێدا هەیە وەك یۆگاو سەرکەوتن بەسەر شاخداو پاسکیلسواری‌و تێنس.

هەندێك خۆراك هەن کە بۆ هەموو جۆرە گروپێ:ی خوێن گونجاون‌و هەندێك کەس لەڕیزی خۆراکە دەرمانیەکاندا دایاندەنێن کە بۆ لەش بەسوودن. لەوانە (ماسی

سەلەمۆن، زەیتی زەیتون، پرۆکلی، خۆخ، هەنجیر، زەنجەبیل، سیر، مەعدەنوس، چای سەوز).[١]

هەروەها د.ئەدامۆ هەلگرانی کۆمەڵەی خوێنی (AوO) ئامۆژگاری دەکات بە دوورکەوتنەوە لە خواردنی گەنم‌و شیرەمەنی‌و فاسولیای سوورو پەتاتەو ترشی‌و کالەکی سەوز. سەبارەت بە گروپی (A) ئەوا پێویستەلەسەریان کە لە بیبەری سووری توت‌و مۆزو تەماتە دوورکەونەوە هەرچی گروپی (O)یشە ئەوانە دەبێت لە خواردنی خرپۆك (قەلاس) و پاقلەی سۆدانی‌و وێنجە خۆیان بپارێزن.

لەکۆتایشدا باشتر وایە لە گروپەکانی(BوAB) لە خواردنی گۆشتی مریش (جگە لە قەڵ) خۆیان بپارێزن لەگەڵ نۆك‌و ڕەشکەو گەنمەشامی‌و ئەڤۆکادۆ و دانەوێڵەو ڕۆنی گوڵەبەڕۆژەو تەمەرند (سوبێر).

لەڕاستیدا شیکردنەوەی کۆمەڵەکانی خوێن ڕێگایەکی لە بەردەممان‌دا والاکرد بۆ ڕاڤەکردنی ئەم دژوارییانە بەم شێوەیەی خوارەوە:

گروپەکانی خوێن کلیلی کۆئەندامی بەرگریتانن بەتەواوی، بەم پێیەش گروپەکەتان دەبێتە هۆکارێ:ی سەرەکی لەو هۆکارانەی تەندروستی تۆ دیاری دەکەن. دژەپێکهێنەری تایبەت بە گروپەکەت وەك پاسەوانێکی بەردەم دەرگا کاردەکات‌و چەند دژە تەنێکی بەرگری بەرهەم دێنێت بۆ پارێزگاریکردن لە لەش لە دژی تەنە نامۆ و مەترسیدارەکان. جا هەرکاتێك دژە تەنەکە گەیشت بە دژە پێکهێنی تایبەت بە هێرشبەرێکی میکرۆبی، کاردانەوەیەك ڕوودەدات پێی دەوترێت (تلازن)، واتە (تۆپەڵبوون یان گرمۆلەبوون) کە بریتیە لە کرداری تۆپەڵبوونی دژە تەنەکان‌و لکانیان بە دژە پێکهێنە ڤایرۆسیەکانەوە زۆر بە توندی. جا هەرکە خانەو ڤایرۆس‌و مشەخۆرو بەکتریاکان تۆپەڵبوون‌و پێکەوە لکان، ئەوا کرداری ڕزگاربوون لێیان ئاسان دەبێت.

---

١ قەرنابیتی سەوز (وەرگێڕ).

بەلام چیرۆکی تۆپەڵبوونی لێرەدا کۆتایی نایەت، بەڵکو دەرکەوتووە کە هەندێك خۆراك لە جۆرە گروپێکی خوێندا وا لە خانەکانی خوێن دەکەن تۆپەڵ بن (هاوشێوەی کرداری لەش بۆ ڕەتکردنەوەی تەنە نامۆکە). لە کاتێکدا هەمان خۆراك کاریگەری لەسەر گروپەکانی تری خوێن دروست ناکات.

بەمانایەکی تر دەکرێت جۆری خۆراك بە زیان بێت بۆ خانەکانی گروپێکی دیاریکراوی خوێنو بەسوودبێت بۆ خانەکانی گروپێکی تر، لە ئەنجامی ئەوەشدا کرداری کارلێکی کیمیایی لەنێوان خوێنو ئەو خۆراکەدا ڕوودەدات. ئەم کارلێکەش بەشێك لە بۆماوە جینیەکەتان پێکدێنێت. ئێمە بەهۆی هۆکارێکەوە کە پێی دەوتێت (لیکتین–Lectin) بەم ڕاستیە ئاشنابن، ئەم (لیکتین)ەش کۆمەڵەیەکی گەورەو هەمەچەشنەیە لە پرۆتینەکانی ناو خۆراکو بەشێوەیەکی ئاسایی لەسەر ڕوویی چەند جۆرێك خۆراکدا هەنو تایبەتمەندی تۆپەڵبوونیان هەیە کە کار لە خوێن دەکەن. لە سروشتدا بوونەوەران لیکتین وەك هۆکارێکی کارا بەکاردەهێنن بۆ لکان بە بوونەوەرانی ترەوە.

لەواقیعدا ئەم (لیکتین)ە دەلکێت بە مادە کاربۆهیدراتە بایۆلۆجیەکانی ناو خانەکانی خوێنەوە، جا لەبەرئەوەی کە ٨٠٪ی تاکەکانی گروپێکی دیاریکراوی خوێن بە چەند تایبەتمەندیەکی دەردان (إفرازای) جیادەکرێنەوە بەتایبەت لە کۆئەندامی هەرسو لەنێوان پێکهاتەی ئەو خانانەدا کە ڕەگەزی بایۆلۆجی کاربۆهیدراتی هاوشێوەی ڕەگەزە بایۆلۆجیەکانی گروپی خوێنەکەیان تیایە لەگەڵ پێکهاتەی ئەو خۆراکەی کە ماددەی لیکتینی پرۆتینی ناچونیەکی لەگەڵ جۆری ئەم کاربۆهیدراتەی ناو پێکهاتەی کۆئەندامی هەرس تێدایە. جا لە ئەنجامی ئەم کارلێکە ڕاستەوخۆیەوە پێکەوەلکان لەنێوان ڕەگەزە بایۆلۆجیەکەی ناو خانەکانو ڕەگەزە خۆراکیە لیکتینیە ناچونیەکەدا ڕوودودات، ئەم پێکەوەلکانەش وەك کردنەوەی قفل وایە لە دیواری خانەکانی ڕووپۆشی ریخۆڵەداو لەوێداو بەو هۆیەوە ڕێژەیەکی بەرزی ڕەگەزە لیکتینیە

پێچەوانەکان (المعاكسە) درزەدەکەنە ناو خوێن و دەبنە هۆی ئەوەی خرۆکە سوورەکانی خوێن بلکێن بەیەکەوەو خرۆکە سپیەکان زیادبکەن.

بەزۆری ئەو لیکتینانەی کە ڤایرۆس و بەکتریاکان بەکاریان دەهێنن تایبەتن بە گروپێکی دیاریکراوی خوێنەوە، ئەمەش وادەکات لەو ڤایرۆس و بەکتریایانە لکانیان زیاتربێت لەو کەسانەدا کە ئەم گروپە خوێنەیان هەیە.

ئەمە حاڵی لیکتینەکانە لەناو خۆراکدا. بەدەستەواژەیەکی ڕوونتر، کاتێك خۆراکێك دەخۆن لیکتیناتی پرۆتینی نەگونجاوی لەگەڵ دژە پێکهێنەکانی گروپی خوێنەکەتان تێدابێت، ئەوا یەکێك لە ئەندامەکانی لەشتان دەکەن بە ئامانج وەك گورچیلەکان یان جگەر یان دەماغ یاخود گەدەو دەست دەکەن بە تۆپەڵکردنی خانەکانی خوێنی ئەو ئەندامە. بۆ نموونە:

لیکتنی فاسولیای گورچیلەی سەوز لەگەڵ گروپی خوێنی (A)دا ناگونجێت لەبەرئەوە ئەنزیمە هەرسکەرەکان دەکاتە ئامانج و بەشێوەیەکی خراپ کاردەکاتە سەر بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین.

وە بۆ ئەوەی بابەتەکە زیاتر ڕوون بکەینەوە نموونەیەکی تر پیشیانی خوێنەر دەدەین کە گروپی خوێن بە خۆراکەوە گرێ دەدات: کاتێك ئەندامانی گروپی (O)گەنم دەخۆن (گەنم شیاو نیە بۆیان) وە کاتێکیش گروپی (A) گۆشت دەخۆن (کە ئەمیش بۆ گروپی (A) گونجاو نیە) ئەوا بەگوێرەی تیۆریەکەی (ئەدامۆ) خرۆکە سوورەکانی هەردوو گروپەکە لە تەوژمی خوێنیانداو لەدوای هەر ژەمێکداو ڕۆژ لەدوای ڕۆژو مانگ لەدوای مانگ و ساڵ لەدوای ساڵ تۆپەڵ دەبن.. جا ئەگەر ئەم تۆپەڵبوونە بۆ ئەو ماوەیە لە دەزوولەکانی خوێن (Capillary beds) لە دڵ و سی و گورچیلەو دەماغ و چاوەکان و لە ئەندامەکانی تردا ڕوویدا ئەوە دەزوولەکانی خوێنی ئەو ئەندامانە دووچاری داخرانی یەك لەدوای یەك دەبن بەهۆی کۆبوونەوەو تۆپەڵبوونی خانە سوورەکانی خوێنەوە لەو جێگایەدا، تەوژمی خوێن لە ئەنجامی ئەو داخرانانەدا لەناو

ئەو کونیلە وردبینیانەدا کەم دەکات، داخرانەکانیش پەرشو بلاْونو لێرەو لەوێی دەزوولەکانی خوێندا ڕوودەداتو دواتر لە ڕووبەرێکی دیاریکراودا چەق دەبەستێتو لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ڕوودانی جەڵدە مایکرۆییەکان (Micro-infarctions)و بەناو ئەو ئەندامانەدا بلاْودەبێتەوە، یەکەمین ئەو ئەندامانەش کە بەم زیانە نەگەڕاوەیە زەرەرمەند دەبن مێشكو دڵو گورچیلەو سیو ڕژێنە ئەدریالینەکانە وەك پێشتر وتمان، ئەم دیاردەیەش دەبێتە هۆی مردنی ملیۆنەها مرۆڤ.[1]

جا بەهۆی ئەم زانیاریانەوە مرۆڤ خۆی دەپارێزێت لە چەندین نەخۆشی وەك زۆربوونی کۆلیسترۆڵو شەکرەو بەرزیو نزمی پەستانی خوێنو لاوازیو قەڵەوی زیاد لەسنوورو غەیری ئەمانەش..

لەدوای ئەمانەی کە باسمان کرد بەڕوونی بۆمان دەردەکەوێت کە هەر گروپێ:ی خوێن خۆراکی گونجاوی خۆی هەیەو بەپێی تیۆرەکەی (ئەدامۆ) بەلاْم ئایا ئەمە تیۆرێکی توندوتیژ نیە؟ ئایا ئەمە ڕاستەقینەیە؟ یان زیادەڕۆیی تێداکراوە؟

چەند پرسیارێك کە ڕەنگە (ئەدامۆ) بخاتە دوودڵیەوەو تیۆرەکەی لاوازبکات؟

لەدوای باسکردنی ئەو بابەتەی سەرەوە کە لەسەرانسەری جیهاندا بە ڕۆژهەلاْتو ڕۆژئاواوە بلاْوبوویەوە... پرسیارێك دێتە ئاراوە کە ئایا خاوەنی ئەم تیۆرە بەدووربێت لە ڕەخنەو پرسیار؟ نەخێر وەبێگومان ئەو ڕەخنانەش ئاڕاستەی (ئەدامۆ) کراون جێگەی دڵخۆشیە بۆ هەموو لایەك، لەبەرئەوەی هەر گروپە خوێنێکی بێ بەشکردبوو لە زۆر جۆر خۆراکی بەتامو خۆش، بەهەر حاڵ من وەك پسپۆڕێك لە زانستی کیمیای ژیانو خۆراکدا وای دەبینم کە تیۆریەکەی (ئەدامۆ) زیادەڕەوی تێدایەو زۆر لە زانایانیش داوای بەڵگەیان لێ کردووەو کۆمەڵێك پرسیرای زانستیان ئاراستە کردووە کە

---

[1] The ((Blood Type Diet)) Fact and Fiction
(www.earthsave.org|health)

بووەتە هۆی لاوازبوونی تیۆریەکە، منیش ئەو پرسیارانە دەخەمەڕوو کە (د. میکائیل کلابەر (Michael Kloper)[1] ئاڕاستەی (ئەدامۆ)ی کردووە:

١- د.ئەدامۆ خواردنی گەنمی تەواو و بەرهەمەکانی لە تاکەکانی گروپی خوێنی () قەدەغەکردووە، دەڵێت بەهیچ شێوەیەك بەرگەی ناگرن. د. کلابەر دەپرسێت: ئەدامۆ مەبەستی لە وشەی (بە هیچ شێوەیەك) چیە؟

ئایا ئەمە مانای ئەوە دەگەیەنێت کە ئەگەر تاکەکانی گروپی (O) پارچە بسکوتێکی بچوکیش بخۆن کە لە گەنمی تەواو دروست کرابێت خێرا دەکەون بەسەر زەویداو دەست بە سکیانەوە توند دەکەن‌و دەڕشێنەوە.. یان دەستبەجێ شێواویەك لە دەماغیاندا دروست دەبێت لە ئەنجامی توشبوونی خانە خوێنینەکانی مێشکیان بە جەڵدە؟ ئەو بڕە گەنمە چەندە کە دەتوانن بیخۆن بەبێ ئەوەی تووشی جەڵدەی خوێن بن؟ ئایا پاروویەك هەمبەرگرە لە ئاردی گەنم دروستکرابێت یان بڕێك زیاترە؟ یان چەندە؟

کلابر دەڵێت: من لەگەڵ (ئەدامۆ) دانیم، بەڵ:و ئەو کەسانەی بەرگەی خواردنی گەنم ناگرن بێگومان هەستیارییان هەیە بەرامبەری بەهۆی بوونی (گلوتین- Gluten) تیایدا کە ئەویش ماددەیەکی پرۆتینیە لە گەنمدا، نەوەك بەو هۆیەوە بێت کە (ئەدامۆ) باسی دەکات‌و ئالیەتەکەی ڕوون دەکاتەوە.

هەروەها کلابر دەڵێت: گەنم بۆ ئەو کەسانە کێشە دروست دەکات کە نەخۆشی (Colitis)یان هەیهە، ئەم نەخۆشیەش بریتیە لە هەوکردنی کۆلۆنەکە بە هەوکردنی هاتنەوەیەکی کۆلۆن یان کۆلۆنی خرۆشاویشی پێ دەوترێت، هەروەها کلابر دەڵێت/ منیش ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەم کە ئەم نەخۆشیەیان هەیە گەنم لە خواردنیاندا بسڕنەو.

---

١ The ((Blood Type Diet)) Fact and Fiction By Michael Klaper. Eaarthsave.org|health.

هەروەها دەڵێت: نەدەبوو (ئەدامۆ) ملیۆنەها کەس کە هەڵگری گروپ (O)ی خوێنن ڕادەسپێرێت بە دوورەکەوتنەوە لە خواردنی گەنمی تەواو و بەرهەمەکانی. (کلابر) بەڕواکەت ئاوا دەبینێت کە ئەو کەسانەی گروپی خوێنیان (O)یە هیچ کێشەیەکیان بە خواردنی گەنمی تەواو و ئەو نانەی لە گەنمی تەواو دروستکراوە، بۆ نایەتە پێش. بۆیە لەدوای ئەم پرسیارانە پێویستە (ئەدامۆ) بە تیۆریەکەیدا بچێتەوەو بەڵگەی زانستی بڕوا پێکراو نیشان بدات.

(کلابەر) بەردەوامەو دەڵێت: من دەمەوێت (ئەدامۆ) چەند وێنەیەك لە شانەکانی ڕخۆڵەی ئەو کەسانەم نیشان بدەم کە گروپی خوێنیان (O)یەو گەنمی تەواویان خواردووە، تا بزانم ئایا ئەم تۆپەڵ بوونەڕوودەدات بەهۆی بوونی (لیکتین)ەوە، بزانم ئایا بووەتە هۆی داخران یان ڕوودانی مەیین لە خانەکانی ڕیخۆڵەدا؟

هەروەها (د.کلابر) داوای چەند وێنەیەکیشی لە نموونەی ڕیخۆڵەکانی ئەو کەسانە لێ دەکات کە گروپی خوێنیان (A ، AB،B)بێت و ئەوە نیشان بدات کە ڕیخۆڵە خانەکانیان هیچ گۆڕانێکی بەسەردا نەهاتووە بەپێی بانگەشەکەی ئەو. واتە/ لە خانەکانیاندا هیچ شتێك بەهۆی (لیکتین)ەوە دروست نابێت و ئەمەش لە گروپی کۆمەڵەی (O) جیایان دەکاتەوە.

وە دەڵێت: من تەواو دڵنیام لەوەی هەوکردنی ڕیخۆڵەکان کە لە نەخۆشیەکانی کولایتیز (Colitis)و نەخۆشی کرون (Crohns)و هەستیاری بۆ پرۆتینی گلۆتیندا خۆی نیشان دەدات، لە هەموو کەسێکدا بە جیاوازی گروپی خوێنیشیانەوە ڕوودەدات و نەبەستراوەتەوە بە کۆمەڵەی (O)وە بە تەنها، (ئەدامۆ) هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە بانگەشەکانی بسەلمێنێت و وەڵامی پرسیارەکانی (د.کلابر)ی پێ بداتەوە.

٢- (د. کلابر) داوا لە (ئەدامۆ)ی هاوکاری دەکات ئەوە بسەلمێنێت کە دەربارەی بەرهەمەکانی شیر وتوویەتی بەم جۆرە:

ئەدامۆ لە لاپەڕە (٢٣)ی کتێبەکەیدا ئەوەی ڕوون کردووەتەوە می تاکەکانی گروپی (A) بە خواردنی شیرو ماست خانەکانی ڕیخۆڵەیان دەست بە مەیین (Agglutination) دەکەن‌و لەشیش ئەمە قبوڵ ناکات، کلابر ئەمە ڕەت دەکاتەوەو دەڵێت: ئەگەر ئەمە ڕاستە با ئەدامۆ وێنەیەکم لە ڕیخۆڵەکانی گروپی (A) نیشاندات کە مەیینی تیا ڕووی دابێت دوای شیر خواردن، هەروەها وێنەی خانەکانی هەریەکە لە گروپی (O) و (B)مان نیشاندات کە مەیین یان تۆپەڵ بوونیان تیا ڕووی نەدابێت بە خواردنی شیر، لەڕاستیدا ئەدامۆ تاکە وێنەیەکیشی لە کتێبەکەیدا نەداوە ئەمانە بسەلمێنێت، هەروەها دەڵێت: ئەی (ئەدامۆ) حاڵەتی ئەو کەسانە چۆن ڕاڤەدەکات کە لە گروپی (A)ن‌و هەندێك جار بڕێکی زۆر شیر دەخۆنەوە بەبێ ئەوەی تووشی جەڵدەی دەماغ یان هیچ داخرانێك لە مولولەکانی خوێندا (Emboli) ببن، دیسان ئەدامۆ هیچ بەڵگەیەکی زانستی بەدەستەوە نیە ئەوانە بسەلمێنێت هەتا ڕوونکردنەوەی قایلکەریشی پێ نیە.

٣-د.ئەدامۆ لە لاپەڕە (١١٥)ی کتێبەکەیدا دەڵێت: ئەو شەکرەی لە دژە پێکهێنی گروپی خوێنی (A)دا هەیە شەکری (گالاکتۆز ئەمین)ە کە هەمان ئەو شەکرەیە لە شیردا هەیە، بەڵام لەواقیعدا ئەو شەکرە سەرەکی‌و بنەڕەتیەی لە شیردا هەیە لاکتۆزە (Lactose) نەك گالاکتۆز ئەمین (Galactose amine) کە ئەم دووانە تەواو لێك جیاوازن‌و هەریەکەیان سیفاتی کیمیایی جیاوازی لەوی تر هەیە.

بەم جۆرە ڕاڤەکانی (ئەدامۆ) پشتی بەم جیاوازیە هەڵەیە بەستووە کە ئەمیش بۆ خۆی دەبێتە ڕاڤەیەکی هەڵە، خوێنەریش ئەگەر ویستی زیاتر بخوێنێتەوە لەسەر ئەو باسە دەتوانێت بگەڕێتەوە سەر لێکۆڵینەوەکە بە زمانی ئینگلیزی لەو سەرچاوەیەدا. لە ڕەخنەکانی (کلابر)ەوە ئەوە دەردەکەوێت کە (ئەدامۆ) بە

شێوەیەکی ورد سەری دەرنەکردووە هەتا لە ئالیەتی ئەو کارلێکانەش کە لە کتێبەکەیدا تۆماری کردوون.

٤- د.ئەدامۆ لە لاپەڕە (٣٧)ی کتێبەکەیدا زانیاریەکی باسکردووە (کلابر)ی خستووەتە حیرەتەوە، خۆی زۆر باش زانراوە کە ڕەشپێستەکان (non-caucasians) ئەوانەی لە نەژادێکی ئەسمەرەوە سەرچاوەیان نەگرتووە، بەرگەی بەرهەمەکانی شیر ناگرن بەهۆی نەبوونی ئەنزیمی (لاکتین) لە ڕیخۆڵە خانەکانیاندا، (د. أدامۆ) ئەو کەسانەی گروپی خوێنیان (B)یەو لە نەژادێکی ئاسیایین ڕادەسپێرێت بە تێکەڵکردنی بەرهەمەکانی شیر بەهێواشیو هێدی هێدی لەناو خۆراکیاندا بۆ ئەوەی لەشیان لەسەری ڕابێت، لەڕستیدا ئەمە ڕێنماییەکی سەیرە لە دانەری ئەو کتێبەوە کە لە هەوڵی باشکردنی تەندروستی ریخۆڵە دایەو گەلانی ئاسیا بەوە ئامۆژگاری دەکات. وە من لە دەرئەنجامێك دەترسم گومانی لێ ناکرێت ئەگەر تاکەکانی ئەم گەلانە (کە ئەمانیش ئەنزیمی لاکتیزیان کەمە) گوێڕایەڵی ئامۆژگاریەکانی ئەدامۆ بن ئەوا بەو کارەیان تووشی چەندین نۆرەی توند لە گرژبوونی ورگو سکچوون دەبن.

٥- بانگەشەیەکی تری ئەدامۆش کە وا لە کلابر دەکات سەبارەت بە نەخۆشەکانی خۆی گوێ لە ئامۆژگاریەکانی (ئەدامۆ) نەگرێت ئەوەیە کە لە لاپەڕە (٥٣)ی کتێبەکەیدا باس کردووەو دەڵێت: ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی (Hypothyroidism) دەبن ئەوانەن کە لە کروپی (O)نو ڕژێنی دەرەقییان بڕی پێویست یۆد بەرهەم ناهێنێت (وە یۆد گرنگە بۆ بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی پایرۆکسینو هۆرمۆنی ڕژێنی دەرەقی) خۆی لە واقعیدا لەشی مرۆڤ هەرگیز یۆد بەرهەم ناهێنێت هەروەك چۆن ڕەگەزەکانی کالیسیۆمو مەگنیسیۆمو صۆدیۆم یان هەر کانزایەکی تر بەرهەم ناهێنێت، بەڵکو لە خۆراکەوە وەری دەگرێت، لەپاشان یۆد ڕەگەزێکی هالۆجینیەو لە گرۆی برۆمو کلۆرەو مرۆڤ لەڕێی ڕووەکەوە وەری دەگرێتو ڕووەکیش لە خۆڵو ڕووبارەکان دەیمژێت.

بەم جۆرە وەك دەردەکەوێت (د. ئەدامۆ) ئەوە نازانێت کە یۆد لە بنچینەدا لە ڕووەك یان لەو ڕووبارانە وەردەگرێت ڕووەکەکانی پێ ئاو دەدرێت‌و دواتریش لەڕێی خۆراکەوە مرۆڤ وەری دەگرێت‌و هەرگیز لەشی مرۆڤ یۆد بەرهەم ناهێنێت.

خۆی نەخۆشی کەمیی دەردانی ڕژێنی دەرەقی نەخۆشیەکی ئاڵۆزەو ڕەنگە بەهۆی بەرگری خۆییەوە یان هۆکاری ترەوە پەیدابێت، (د. ئەدامۆ) تاکەکانی گروپی (O) بەوە ڕادەسپێرێت کە گۆشتی سوور بخۆن بۆ زامنکردنی بەدەستهێنانی یۆد، ئەمەش هیچ بەڵگەیەکی لەسەر نیە، بەڵکو هیواو ئومێدی هەڵە بە خوێنەر دەدات وە هەتا بۆی هەیە مەترسی ئەو نەخۆشیانەش زیاتر بکات کە بەهۆی گۆشتەوە سەر هەڵدەدەن.

کەواتە گوێدێری بۆ ئامۆژگاریەکانی ئەدامۆ بە خواردنی گۆشت پەیوەندیەکی توندی بە نۆرەی دڵی‌و دەماغیەوە هەیە لەگەڵ باریك بوونەوەی ئێسك‌و شێرپەنجەی کۆلۆن‌و چەندین نەخۆشی تریش، چونکە خۆراکی بەستوو بە گۆشتی ئاژەڵ یارمەتی گەشەی میکرۆبە نەخۆشی هەلگرەکان لە ڕیخۆڵەکاندا دەدات، کە ڕەنگە ببێتە هۆی برینداركرنی ڕیخۆڵەکان‌و دواتر بێتە هۆی کونبوون‌و لێچوونی ڕیخۆڵەکان (Leaky gut syndrom) وە ئەم حاڵەتەش کوناودەربوونی هەناو زیاتر دەکات کە دەبێتە هۆی ڕێگەدان بە بەشە بەزیانەکانی دژەپێکهێنەکانی پرۆتینی ناو خۆراك، بەرهەمەکانی شیبوونەوە بەکتریاییەکان بۆ هاتنە ناو ڕێڕەوی خوێن. جا ئەم ماددەو تەنە نامۆیانەش کە هانی هەوکردن دەدەن بۆ خۆیان دەتوانن ببنە هۆکاری ئاوسانی ڕۆماتیزمی زۆر توند (Exacerbate rheumatoid arithritis)و لینجە بۆگەنکردنی پێست (Lupus)و نەخۆشیەکانی تری بەرگری خۆیی (Autoimmune diseases) لە شانەکانی لەشدا.

کلابر دەڵێت: بەکتریای کۆلۆن لەو کەسانەدا کە خۆراکیان ڕووەکیە زۆر دوورن لە تووشبوون بەو نەخۆشیانەی سەرەوە کە بەهۆی خواردنی گۆشتی سوورەوە سەر

هەڵدەدەن. جا ئەگەر خوێنەر دەیەوێت زیاتر لەسەر ئەم ڕەخنانە بخوێنێتەوە کە ئاڕاستەی (د.ئەدامۆ) کراوە، با بگەڕێتەوە سەرچاوەکەی پێشوو (میکائیل کلابر).

ئایا دوای ئەوەی ئەو پرسیارانەمان لەسەر (ئەدامۆ) تۆمارکرد کە لەلایەن (میکائیل کلابر)ەوە ئاڕاستەی کرابوو تیۆریەکەی قبوڵ بکەین؟

دوای ئەم ڕوونکردنەوە زانسیتیانە، ئایا دەچێتە عەقڵەوە کە تیۆرەکەی پیتەر ئەدامۆ ڕاست بێتو وردەکاری تێدا کرابێت؟ یان توندو تیژەو بەجۆرێك لە جۆرەکان لە ڕاستیەوە دوورە؟ چونکە لەڕاستیدا ئەو پرسیارانەی (میکائیل کلابر) هەموویان زانستیو باوەڕپێکراونو زۆر لەو پرسیارانە ئەوە پوچەڵ دەکاتەوە کە (ئەدامۆ) هێناویەتی، یان هیچ نەبێت لاوازی دەکات.

لامان شاراوە نیە کە هەموو تاکێك بەپێی ئەو ئامادەییو حەزە کار دەکات کە بەرامبەر خۆراك هەیەتیو ڕەنگە بە تەنها گروپی خوێن دەست نەخاتە ئەو ئامادەییەوە، جا لەبەرئەوەی ئێمەش هەموومان لە حەزو چێژەکانماندا بۆ خواردنەوە هەمەچەشنەکان جیاوازین، ئەم جیوازیەش لە بوونماندا چێنراوەو چەند هۆکارێك کە تەنها لە گروپەکانی خوێندا بەستراونەتەوە، ڕۆڵی تیادەبینن.. ڕەنگە گروپی خوێنیش تا ڕادەیەك ڕۆڵی هەبێت لەو حەزو ئارەزووانەدا، بەڵام نەك ئەوەی بە تاکە هۆکار دابنرێت کە ئەمەیان قبوڵ نەکراوە، هەروەك لە ڕەتکردنەوەکانی (د. کلابر)دا باسکرا،

ئەگەر جۆرە خۆراکێکی تایبەت بۆ گروپێکی بەسوودترین لە جۆرێکی تر، ئەمە مانای ئەوەنیە کە ئەو خۆراکە بە تەنها بۆ ئەو گروپە باشە، بەڵکو زۆربەی ئەو خۆراکانە بۆ هەموو گروپێکی خوێن خۆراکێکی بنچینەیی بوون بە درێژایی ژیانو لەوەتەی مرۆڤ بەدیهێنراوە.

بەڵێ... ئەمە وامان لێ دەکات کە بڵێین جیاوازی لەنێوان تاکەکاندا هەیە لەڕووی سروشتو حەزوو ئارەزووەکانیاندا، هەتا جیاوازیش هەیە لەنێوان گروپەکانی خوێندا لەڕووی سوودوەرگتنوە لە خۆراکە جیاوازەکان، بەڵام نە بەو زیادەڕۆیە کە تیۆرەکەی

(ئـەدامۆ) هێناویـەتی، کەواتـە هـەموو ئـەو جیاوازیـە ماددیانـە لـە گـەورەیی خـوای بەدیهێنەرەوەیەو تەواو ئەم فەرمایشتەی پـەروەردگاری بەسـەردا جـێ بـەجێ دەبێـت ﴿ قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِۦ ﴾ (الاسراء: ٨٤).

واتە/ بڵێ: هەموو کەس لەسەر سروشتو فیترەتی خۆی کاردەکات.

وە ڕەنگە گروپێکی دیاریکراوی خوێن زیاتر سوودمەندبێت بـەجۆرە خۆراکێـك هـەتا گروپێکی تر، بەڵام خۆیشی بێ بەش ناکات ل خۆراکە بنچینیەکانی تریش وەك ئـەدامۆ داوای لێ دەکاتو دەڵێت ئەگەر هەتا تاکی لەو ڕژێمە خۆراکیەی بۆ گروپـی خوێنەکـەی گونجاوە لابدات، ئەوا خۆی دەخاتە سەر ڕێگای نەخۆشی.

ڕەنگـە یـەکێك بپرسـێت: جـا بۆچـی لـە ڕاڤـەکردنی ئـەم ئایەتـەدا بـیرم بـۆ ڕژێمـی (وجودی) ئاڕاستە بکەم لەبری ڕژێمـی پێوانـەیی کـە بریتیـە لـە ڕژێمـی ئـەو کەسـانەی پابەندی ڕێوڕەسمە شەرعیەکانن‌و ئەمانیش زانایانی فیقهو ئاخاوتنن؟

باشترین وەڵامیش[١] بۆ ئەم پرسیارە ئەمانەن:

لە فیکری ئاینیدا دوو ڕژێمی دژ بەیەك هەن یەکەمیان ڕژێمی پێوانەییە (معیاری) کە بریتیە لە ڕژێمی ئەو کەسانەی پابەندی ڕێو ڕەسمە ئایینیـەکانن‌و خۆیـان لـە زانایـانی فیقـهو ئاخاوتنـدا دەبیننـەوە، دووەمیـان ڕژێمـی (وجـودی)یـە کـە ئەمـەیان ڕژێمـی فەلـسەفەو عیرفانـەو ڕاڤـەکردنی هەریەکـەیان بـۆ دەقـە ئایینیـەکان بـەگوێرەی بـیرو بۆچوونی کۆمەڵەکەی جیاوازە لـەوی تـر. بـۆ وێنـە هەنـدێك لـە ڕاڤـەکاران لـە ڕواڵـەتی ئایەتی ﴿ قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِۦ ﴾دا ئاماژەیەك دەبینن بۆ ڕێنمونی کردنی تاکەکان تا هەریەکەو بەپێی ئەو ڕێگەیە کاربکات کە دەیەوێت.

بەڵام لەبیرو بۆچوونی (وجودی)یەکاندا ڕواڵەتی ئەم دەقە ئاماژەی تێدانیـە بـۆ ئـەو ڕێنمونی کردنە، بەڵکو ئاماژە بـۆ ئـەو ڕاسـتیە دەکـات کـە تاکـەکانی تێدایـە، بـەمانای

---

١ اشكالية فهم الاسلام، يحيى محمد، ٢٠٠٥.

ئەوەی کە هەر کاتێك بەگوێرەی ئەو ئامادەیی‌و ڕاستیە بنچینیەی کە لە ئەزەلەوە لەسەری هاتووەتە بوون کار دەکات، بە دەربڕینێکی تر ڕاڤەکردنی ئایەتەکە بە بۆچوونی (وجودی)یەکان بەپێی ئەو لۆژیکەیە کە پێی دەوترێت (السنخیه) واتە پەیوەندی لێکچوون لەنێوان بنچینەو لقدا.

وە هەر ڕژێمێك لەم دوو ڕژێمە دوو ڕێگای هەیە بۆ تێگەیشتن لە ئایین‌و هەموو ئەم ڕێگایانەش بەشێکن لە ڕێچکە ئایینیەکان یاخود بە واتایەکی تر ڕێکە ئایینیەکان هەموو ئەم ڕژێمانە دەگرنەخۆ.[١]

کەواتە خوای پەروەردگار هەریەکە لە ئێمەی جیاواز لەوی تر دروستکردووە هەر لەڕووی گروپی خوێنەوە بگرە تا سروشت‌و حەزو ئارەزوو بۆچوونەکانمان‌و هەریەك لە ئێمە گروپی خوێن‌و ئاکارو زەوقی تایبەت بەخۆی هەیە... کەواتە هەر کەس بەپێی ئەو فیترەتەی لەسەری هاتووەتە بوون کار دەکات.

پەیوەندی نێوان گروپەکانی خوێن‌و کەسایەتی مرۆڤ[٢]

ئەم توێژینەوەیە لە یابان ئەنجامدراوەو ئەزموونی‌کانیش ئەوەیان سەلماندووە کە پەیوەندیەك هەیە لەنێوان سروشت‌و کەسایەتی مرۆڤو گروپی خوێنەکەیدا، ئەویش بەم شێوەیە:

گروپی (O): مەیلی سەرکردایەتای‌و نەخشەکێشان دەکات بە مەبەستی گەیشتن بە ئامانج، دەستپێشخەرە، دڵسۆزەو کەسێکی بەسۆزەو متمانەی بەخۆی هەیە، بەڵام لە عەیبەکانی ئەوەیە کە بڕوای تەنها بەخۆیەتی‌و کەسێکی پەرۆشە (غیور)و ئاراستەی رکابەری توندی هەیە.

---

١ لێرەدا نوسەر بڕێك لەسەر ئەم بابەتە فەلسەفیە دواوە... بەڵام بەندە تا ئێرەم بە کیفایەت زانی بۆ تێگەیشتن لەو بابەتەی کە مەبەستە... ئەویش ڕاڤەکردنی ئایەتەکەیە... (وەرگێر).

٢ www.freearabi.com

گرووپی (A): مەیلی ڕێكخستن دەكات‌و عاشقی ئاشتیە، دەتوانێت لەگەڵ كەسانی تردا ڕێك بكەوێت‌و خۆی بگونجێنێت هەروەها كەسێكی هەستیارو ئارامگرو گەرم‌و گوڕە لە پەیوەندیەكانیدا، بەڵام لە خراپیەكانی ئەوەیە كە سەركێشەو توانای حەوانەوە (استرخاء)ی نیە.

گرووپی (B): سەربەخۆیەو ڕاستڕەوەو حەزدەكات كارەكان بە ڕێگای تایبەتی خۆی ئەنجام بدات. ئاراستەیەكی داهێنەری تێدایەو لە مامەڵەكردندا نەرم‌و نیانەو بەئاسانی لەگەڵ هەر بارودۆخێكدا خۆی ڕادەهێنێت‌و خۆی دەگونجێنێت. بەڵام لە عەیبەكانی ئەوەیە كە سوورە لەسەر سەربەخۆبوونی كە هەندێك جار ئەمە كێشەو ناڕەحەتی بۆ دروست دەكات.

گرووپی (AB): هێمنەو كارەكانی ڕێكخراون، جێگەی سەرسوڕمان‌و ئیعجابی خەڵكەو لە مامەڵەدا سادەیەو كەسێكی نەرم‌و نیان‌و دبلۆماسیە. لە عەیبەكانی ئەوەیە كە لە بڕیارداندا ڕاڕایە.

لەڕاستیدا ئەم پۆلێنكردنە لە یابان چەندین شوێنەواری خراپی لێ بوویەوە، قوتابیان لەلایەن هاوڕێكانیانەوە دووچاری گاڵتەپێكردن دەبنەوە لەسەر بنچینەی گرووپی خوێنەكەیان. ئەم بیروباوەڕە میللیەش بووە هۆی سەرهەڵدانی پۆلێنكردنی جۆری كەسەكان لەسەر بنچینەی گرووپی خوێنە باش‌و خراپەكان، ئەوەتا ئەو كەسانەی هەڵگری گرووپی (A)ن كەسانێكی بەختەوەرن، چونكە بە كەسانێكی ڕێكخەرو توندوتۆڵ دادەنرێن كە لە كارەكانیاندا بەهرەمەندو شارەزان هەروەها هەڵگرانی گرووپی (O)ش شانسیان هەیە لەبەرئەوەی سیفاتی سەركردایەتیان تێدایە. هەرچی گرووپی (B)شە ئەوە كەسانێكی بەرژەوەندی خۆیان پێش بەرژەوەندی گشتی دەخەن كە ئەمەش سیفەتێكی یاساغ‌و قەدەغەكراوە لە ڕۆشنبیری ئاساییداو ئەو كەسانە تووشی تەنگ پێ هەڵچنین دەبنەوە.

لەدوای ئەو سکالایانەی لەلایەن کەس‌و کاری قوتابیانەوە ئاڕاستە کران، ئەنجوومەنی چاودێر لەسەر پەخشی ڕادیۆ و تەلەفزیۆنی یابانی کەوتە بزووتن‌و داوای لە وێستگە تەلەفزیۆنیەکان کرد دەست لەم بانگەشەو برەوپێدانە هەڵگرن کە بۆ ئەم بیروباوەڕە دەکرێت. هەروەها لیژنەیەك کە گرنگی بە بابەتە ڕەوشتیەکانی کار دەدات لە ئەنجومەنەکەدا وتی کە: (کەسانی گەورەو باڵغ دەتوانن ژیرانە مامەڵە لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکەن، بەڵام ئەمە سەبارەت بە منداڵان وانیەو جیاوازە).

سەرەڕای ئەو ڕەخنەو ناڕەزایە توندانەش (توشیکاتا نومی کوڕی ماسا هیکو) جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە پۆلێنکردن لەسەر بنچینەی گروپی خوێن زانستێکەو بۆی هەیە بەسوود بگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵگای یابانی.

هەروەها ئەو ڕۆژنامەنووسە پێشوەی ئێستا سەرۆکایەتی یەکێتیەکی ناحکومی دەکات کە گرنگی بە زانستە مرۆڤایەتیەکان دەدات دەڵێت: (ئەگەر سەرکەوتووبووین لە برەوپێدانی توێژینەوەکانماندا سەبارەت بە گروپی خوێن‌و سروشتی کەسەکان دەتوانین کارەکانمان بەرەو باشی ببەین لە بوارەکانی وەك ساغکردنەوە (تسویق)و بەڕێوەبردنی دەستکەوتە مرۆییەکان‌و هەتا لەبواری فێرکردنیشدا).

هەروەها توشیکاتا نومی دەڵێت سەرۆکی پێشووی ئەمریکا (ڕۆناڵد ریگن) گروپی خوێنەکەی (O) بوو. هەروەها سێ کەسیش لە بەڕیوەبەرانی کۆمپانیا هەرە گەورە یابانیەکان کە بەشداریان لە بەدەستهێنانی (پەرجوی ئابووری)دا کرد لەدوای جەنگی جیهانی، لەبەرامبەردا نەیارانی ئەم تیۆریە کە لەناویاندا ژمارەیەکی زۆر مامۆستای زانکۆ یابانیەکان هەیە ناڕەزایی توند دەردەبڕن‌و ئاگاداری دەدەن لەسەر شوێنەوارە خراپەکانی ئەم مومارەسە ئەزموونیە.

وە (دیسوکی ناکانیشی) کە مامۆستای زانستی دەروونناسی کۆمەڵایەتیە لە هێرۆشیمای باشووری یابان دەڵێت: (ئەو کەسانەی باوەڕیان بە ڕۆڵی یەکلاکەرەوەی گروپەکانی خوێن هەیە لە دیاریکردنی کەسایەتی مرۆڤدا وادەزانن هەموو شتێك لەسەر

مرۆڤ دەزانن. لەڕاستیدا چەسپاندنو بەڕاست زانینی ئەم بیروباوەڕە بەشێوەیەکی ساویلکە شتێکی پڕ مەترسیە. کەچی زۆرێك لە یابانیەکان چۆن لەگەڵ ئەستێرەکاندا هەڵسوکەوت دەکەن وەهاش لەگەڵ ئەم بابەتەدا هەڵسوکەوت دەکەن).[١]

ئەم زانایە هاوڕایە لەگەڵ (د.کلابر)دا، ڕەنگە ئەگەر ئاگای لە ڕەخنەکانیش بووایە یارمەتی بدایە، چونکە ئەو پرسیارانەی (کلابر) ئاڕاستەی (ئەدامۆ)ی کردووە باکگراوندێکی زانستی ڕوونیان هەیە.

وە (هیدیفومو ئەکاشیو) کە بازرگانێك (بزنسمان)ێکی تەمەن (٣٢) ساڵە دەڵێت: (بڕوام وایە کە ئەمە بەشێکی ڕاستە نەك هەمووی. من خۆم لە گروپی (A)مو دەبوایە کەسێکی لێهاتوو بوومایە لە کارەکانمدا توندوتۆڵ بوومایە، بەڵام وانیم).

جا ئەگەر تیۆرەکەی (ئەدامۆ) بە فیعلی لە سەدە پێشینەکاندا جێ بەجێ بکرایەو لەسەری بڕۆشتنایە ئەوا ئەو نەوانە نەدەژیانو هەر لە نەوەی یەکەمدا مرۆڤایەتی کۆتایی پێ دەهات، بەلام مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتیو بە جیاوازی گروپی خوێنیشیانەوە هەموو چەشنە خۆراکێك پێیان خۆشبووبێت خواردوویانە، سوپاس بۆ خوا. ئێستاش وەك دەبینین مرۆڤ لە تەندروستیەکی باشدایە ئەگەرچی بەپێچەوانەی تیۆرەکەی (ئەدامۆ)شەوە هەموو جۆرە خواردەمەنیەکی خواردووە.

کەواتە با هەموو ئەوانەی لەم تیۆرە دەترسن خۆشحاڵ ن وە من دڵنیام کە (زوو یان درەنگ نادروستی ئەو تیۆرە دەچەسپێنرێت، ئەگەر بەشێوەیەکی جوزئیش بێت) بەمەش لەو بارە قورسە ڕزگارمان دەبێت کە ئەدامۆ لەسەر دڵی خەڵکیدا دایناوە نەك هەر لە ڕۆژهەڵاتی ئیسلامیماندا بە تەنها، بەڵکو هەتا لە ڕۆئاوایشدا، مێژوویش دەبێتە شایەدی قسەکانم...

لەپاشان... ئەگەر هەڵگرانی گروپی (A) کەسانێکی ڕێکخەرو شارەزان لە کارەکانیانداو بەمەش جیادەکرێنەوە کە لەگەڵ دەوروبەریاندا خۆیان دەگونجێنن،

---

[١] www.midleeast-online.com

ئەوە باشتر وایە —یان وای لێ دێت— دەزگا شارستانیو حکومیەکانو کۆمپانیاکانی جیهان هەڵگرتنی گروپی (A)ش بکاتە خاڵێك لە مەرجەکانی دامەزراندندا.

ئەی لەم حاڵەتەدا چارەنووسی هەڵگرانی گروپەکانی تری خوێن چی بەسەردێت لەڕووی کارکردنەوە؟! ئایا هاوسەنگی کار تێك ناچێت؟ مەگەر ئەم گروپانەی تر هاوڵاتی پلە دوون؟ باشە ئەمە ستەم نیە دەرهەق بەو گروپانە؟

لەمانەوە دەردەکەوێت کە ئەو تیۆرەی ئەدامۆ دایڕشتووە ئەگەر بەتەواوی قبوڵ بکرێت تەنها بێ بەشمان ناکات کە خۆراکە جۆراوجۆرەکانو بەس، بەڵکو هەتا لەڕووی ئیداریو ئابووری ولاتیشەوە شوێنەوار دادەنێت، لەوانەیە لەو کاتەدا هەڵگرانی گروپی (A) مووچەیان زیاتر بێت لە گروپەکانی تر ئەگەر هاتوو یەکێك لەو گروپانەی تر لە دەزگایەك یان کۆمپانیایەکدا دامەزرا... گاڵتەش ناکەین ئەگەر بڵێین لە حاڵەتی جێ بەجێ کردنی تیۆرەکەی ئەدامۆدا هەڵبژاردنی هاوسەریش دەخرێتە ئەم قاڵبەوە بۆ نموونە ئافرەت بەدوای کەسێکدا دەگەڕێت گروپی خوێنەکەی (A) بێت هەروەها پیاویش هەر بەو چەشنە بواری کار زۆر کەم دەبێت لەبەردەم گروپەکانی تری خوێنداو بەدووریشی نابینم وای لێ بێت ڕێکخراو پەیدابێت داکۆکی لە مافەکانی ئەو گروپە ستەم لێکراوانە بکات...

ئایا گروپی خوێن سروشتو کەسایەتی مرۆڤ دیاری دەکات؟

ئەمە بیرو باوەڕێکە بووەتە جێگەی ناڕەزایی زانایان لە یابان.[1] ئەو بیروباوەڕەی کە دەڵێت گروپی خوێن کەسایەتی مرۆڤ دیاری دەکات لە یابانو کۆریادا بڵاوە، بەڵام زانایان لەسەری ناڕازاینو بەرهەڵستی دەکەنو بە جیاکردنەوەیەکی خراپی دادەنێت لەنێوان خەڵکیدا.

---

١ www.midleeast-online.com

خاتوو ماكیكۆ ئیشكاوا فەرمانبەرە لە نەخۆشخانەدا، دەڵێت: (كاتێك بۆ یەكەمجار بە كەسێك دەگەم، بۆ نموونە هاوكارێكی تازە زۆر جار پرسیاری گروپی خوێنەكەی لێ دەكەم، تاوەكو بیرۆكەیەك لەسەر كەسایەتی پەیدابكەم).

هەر ئەو خاتوونە لاوە تەمەن (٣٠) ساڵە دەڵێت (شتگەلێك هەن كە دەتوانین لەسەر ئەو كەسە بیزانین بە مەرجێك گروی خوێنەكەی بزانین).

لە بیستەكانی سەدەی ڕابردوویشدا لە یابان دەمەقاڵەیەكی توند لەسەر ئەم ڕێگای ناسینی كەسایەتیە سەری هەڵدا لەنێوان ئەوانەدا كە بە زانستی دادەنێن لەگەڵ ئەوانەدا كە بەتەواوەتی نەیاری ئەم بیرۆكەو پۆلێنكردنەن.

لەماوەی شەڕی جیهانی دووەمیشدا سەربازە یابانیەكان بەگوێرەی گروپی خوێنەكیان ئەركیان بۆ دیاری كرابوو. بەڵام زانایان ئەم لێكۆڵینەوەیان قبول نەكردوو دواتر لە ساڵانی حەفتاكاندا دیسان ئەم بیروباوەڕە سەری هەڵدایەوە، كاتێك توێژەر ماساهیكۆ نومی توێژینەوەیەكی لەسەر گروپی خوێنی كەسە بەناوبانگەكان ئەنجامدا.

ئەوەبوو ئەم پۆلێنكردنە بووەمایەی دووچابوونی قوتابیان بە گاڵتەجاڕی لەلایەن هاوەڵانیانەوە، سەرەڕای ئەمەش ئەم بیروباوەڕە میللیە وای كرد چەندین پۆلێنكردنی جۆری لەسەر بنچینەی گروپی خوێنی باش‌و گروپی خوێنی خراپ پێك بێت.

هاوسەنگی ژمارەیی واژەیی

هاوپەیوەست لە قورئانی پیرۆزدا

مەبەست لە وشە یان واژە هاوپەیوەستەکان یاخود پێکەوە بەستراوەکان: شەو-ڕۆژ، ژیان و مردن دنیا و ئاخیرەت... و هتد.

نموونەش لەسەر هاوسەنگی ژمارەیی (دەشتوانرێت بوترێت هاوسەنگی ژمارەیی ئیعجازی) وەك دووبارەکردنەوە وشەی مانگ (١٢) جار لە قورئانی پیرۆزدا کە یەکسانە بە ژمارەی مانگەکانی ساڵ، هەروەها دووبارەکردنەوەی وشەی ڕۆژ (الیوم) (٣٦٥) جار لە قورئاندا واتە بە ژمارەی ڕۆژەکانی ساڵ.

لەڕاستیدا کە ئەم ژمارانەم بینی لە کتێبی (چەند ئیعجازێکی نوێی زانستی ژمارەیی لە قورئاندا)[1]، سەرنجیام ڕاکێشام. ژمارەیەکیش لە زانایانی ئیسلام چەندین توێژینەوەیان پێشکەش کردووە لەسەری، هەروەك زانا ڕۆژئاواییەکانیش دە لێکۆلینەوەیان لەم بوارەدا پێشکەش کردووە.

خاوەنی ئەو کتێبەی سەرەوە هەندێك وشەی ناو قورئانی هێناوە، کە لە کتێبەکەی مامۆستا (عبدالرزاق نوفل) وەری گرتون، ئەویش ئەمانەن:

ژیان (الحیاة) (١٤٥) جار دووبارەبووەتەوە مردن (الموت) (١٤٥) جار دووبارەبوەتەوە

کارەچاکەکان (الصالحات) (١٦٧) جار دوبارە بووەتەوە کارەخراپەکان (السیئات) (١٦٧)جار دووبارەبوەتەوە

---

١ کتێبی (اعجازات حدیثة علمیة ورقمیة في القران) لە نووسینی (د. رفیق ابو السعود)ە لە ساڵی ١٩٩٤.

دنیا (الدنیا) (١١٥) جار دووبارەبوەتەوە ئاخیرەت (الاخرة) (١١٥) جار دووبارەبوەتەوە

فریشتەکان (٨٨) جار دووبارەبوەتەوە شەیتانەکان (١٤٥) جار دووبارەبوەتەوە

خۆشەویستی (المحبة) (٨٣) جار دووبارەبوەتەوە گوێدێری (الطاعة) (٨٣) جار دووبارەبوەتەوە

ڕێنوێنی (الهدی) (٧٩) جار دووبارەبوەتەوە بەزەیی (الرحمة) (٧٩) جار دووبارەبوەتەوە

تەنگانە (الشدة) (١٠٢) جار دووبارەبوەتەوە ئارامگرتن (الصبر)(١٠٢) جار دووبارەبوەتەوە

ئاشتی (السلام) (٥٠) جار دووبارەبوەتەوە پاکەکان (الطیبات) (٥٠) جار دووبارەبوەتەوە

کارەسات (المصیبة) (٧٥) جار دووبارەبوەتەوە ستایش (الشکر) (٧٥) جار دووبارەبوەتەوە

ئاشکراکردن (١٦) جار دووبارەبوەتەوە ئاشکرا (العلانیة) (١٦) جار دووبارەبوەتەوە

ئیبلیس (١١) جار دووبارەبوەتەوە

محمدو جیهانی بەرزەخ‌و ڕۆحی پاك (جبریل علیه السلام)و چرا(السراج) هەریەکەیان(٤) جار ناویان هێنراوە

بەخشندە (الرحمن) (٥٧) جار دووبارەبوەتەوە میهرەبان (الرحیم) (١١٤) جا واتە دوو هێندەی بەخشندە

پاداشت (الجزاء) (١١٧) جار دووبارەبوەتەوە لێخۆشبوون (المغفرة) (٢٣٤) جار واتە دوو هێندەی پاداشت

سەختی (العسر) (١٢) جار دووبارەبوەتـەوە ئاسـانی (الیسر) (٣٦) جـا واتـە سـێ ئەوەندە.

بڵێ (قل) (٣٣٢) جار دووبارەبوەتەوە وتیان (قالوا) (٣٣٢) جا دووبارەبونەوە

لەڕاسـتیدا لێکۆڵینەوەکـەی پێـشوو نزیکـەی تـەنها دوو سـەد وشـەی قورئـانی لەخۆگرتبوو، ئەوەش بزانن کە وشەکانی قورئـان لـە (٧٠) هـەزار وشـە زیـاترن ئێـستا ئەگەر هەموو وشەکانی قورئان بخرێنە جێگای لێکۆڵینـەوەی ژمـارەیی چـۆن دەبێـت؟ ئەی ئەگەر پیتەکانی قورئان کە دەگاتە چەند سەد هەزار پیت بخرێنە ژێر لێکۆڵینەوە چی دەبێت؟

لـەدوای حـاڵی بوونـت لـەوەی پێـشوو کـە بـۆم بـەیان کـردی دردەدەکـەوێت کـە کۆمپیوتەر ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە توێژینەوەی زانستدا، خـۆ ئەگـەر هـەر گەسـێك یان هەر زانایەك بیەوێت کتێبێك دابنێت کە چەندین ڕستەی فرەماناو چـەندین ئیعجـاز لەخۆبگرێت کە لە سەرووی تێگەیشتنی مرۆڤـەوە بێـت لەسـەر ئەفراندنی گـەردوونو نەفسی مرۆڤو بەدیهێنانی مرۆڤ، وە لەسەر سیفاتەکانی مرۆڤ و بـێ گیـانو گیانلەبـەرو ڕووەكو زەویو ئاسمانەکان، بەمەرجێك وشەکان ڕێکخات (هەروەك ئەوەی لەسـەرەوە خستمەڕوو) وێنەی اللیل- النهار، الحیاة- الموت، الدنیا- الاخرة..وهتـد لـەو وشـانەی کە لە ژمارە نایەن.

وە هەمان ئەو هاوسەنگیە ژمارەیە لەخۆبگرێت کە لە قورئـانی پـیرۆزدا هەیـە، ئایـا دەتوانرێت پارێزگاری لەو هاوسەنگیە سەرسوڕهێنەرە بکات؟ ئەی چەند ساڵی دەوێت بۆ دانانی کتێبێکی لەم جۆرە؟ و چەند جار دەبێت ئـالوگۆڕ لـە وشـەکاندا ىبکـات بـۆ ئەوەی ئەم هاوسەنگیە ژمارەییـە بەدەسـت بێنێـت بـەبێ ئـەوەی کاربکاتـە سـەر ئـەو ماناو مەبەستانەی دەیەوێت لە ڕستەکاندا ڕوونیـان بکاتـەوە، یـاخود بیانگۆڕێـت، جـا ئەو کەسە لەڕووی زمانەوانیەوە هەرچـەندیش ڕەوانبێـژبێتو بـەئاگاو ڕۆشـنبیربێت لـە بوارە زانستیو مێژوویيو جیيۆلۆجیو جوگرافیو گەردوونیەکاندا، ناتوانێـت کتێبێکـی

بەو جۆرە دابنێت ئەگەر سەدان ساڵ بواریشی پێ بدرێت، طە حسین لەكوێیە تا پێی بڵێین:

وەرە بڕوانە، بڕوانە كە ئامێری كۆمپیوتەر كە ئێستا هەیە چەند ئیعجازی ژمارەیی لە قورئاندا ئاماركردووە كە بە عەقلی مرۆڤایەتیدا نایەت.

خوێنەری بەڕێز/ ئایا دەزانی كە دەیان زانای موسلمانو غەیرە موسلمانیش تا ئێستا نەیانتوانیوە هەموو ئەو وشە قورئانیە هاوپەیوەندیانەی پەیوەستن بە هاوسەنگی ژمارەییەوە تەواوبكەن.

تۆ هەر لەخۆت بڕوانە، وای دانێ پێویست كراوە لەسەرت كە هەڵسی بە نووسینی بابەتێكی داڕشتەیی كەمتر نەبێت لە دە لاپەڕەو پێشت ووترابێت كە دەبێت وشەی پێكەوەبەستراو لە بابەتەكەتدا دابنێیتو بە ژمارەو ڕەنووسی هاوسەنگیش بێت بەبێ ئەوەی ئەوە كابكاتە سەر ناوەڕۆكی بابەتەكەتو مەرجی ئەوەشیان بۆ دانابێت كە ڕستەكان لە ئاستێكی ڕەوانبێژیو دەربڕینی بەرزدابن، من دڵنیام كە تۆ چەندین فەرهەنگو چەندین جار ئەمدیو ئەودیو پێ دەكەیت تا وشەی پێكەوە بەستراوت دەستكەوێت، كاتێكیش دەستت كەوتو لە ڕستەكەتدا داتنا، دەبینی كە لە بابەتەكەت دەرچوویت، لەوانەش ئەگەر توانیتو سەركەوتووبوویت لە دروستكردنی هەندێك ڕستەی ساكاردا، كە دەستت بەخوێندنەوەیان كرد بەخۆت پێ بكەنیتو بڵێیت: پاكو بێ گەردی بۆ خوا، دەڵێی منداڵێك یان نەزانێك ئەم ڕستانەی ڕیزكردووە..

جا بەڕێزم وەرە با من هاوكۆكی ژمارەییو هاوسەنگی ڕەنووست لە قورئانی پیرۆزدا نیشان بدەمو وات لێ بكەم پێنووسەكەت دابنێیتو هەرگیز جارێكی تر بیر لەوە نەكەیتەوە هەوڵ بدەیت شتێكی هاوشێوە دابڕێژیتو دڵنیابیت لەوەی كە ئەو كارە شتێكی مەحاڵەو لە توانای هیچ مرۆڤێكدا نیە.

ئەوەش کە دەمەوێت نیشانتی بدەم مامۆستا (عبدالرزاق نوفل) لە کتێبەکەیدا بەناوی (پەرجوی ژمارەکان و ژمارەکاری لە قورئانی پیرۆزدا) هێناویەتی:

ڕێککەوتن و هاوسەنگی ژمارەیی:

ئەگەر وردبینەوە لە ژمارەی پیتەکانی وشەی دونیا (الدنیا) دەبینین شەش پیتە. هەروەها وشەی (الحیاة) بەهەمان شێوە شەش پیتە. ئاسمانەکان و هەموو ئەوانەی لە ئاسمانەکاندایە لەگەڵ زەوی و هەموو ئەوانەی لەسەر زەوین، ڕەگەزەکانی دونیان و ئاماژە بە دونیا دەکەن و ژیان بە ئەوانەوە بەستراوە، لەڕاستیدا قورئانی پیرۆز ئەوەی چەسپاندوە کە خوای پەروەردگار ڕەگەزەکانی دنیای بە شەش ڕۆژ واتە بە شەش قۆناغ ئەفراندووە. بەپێی ئەم دەقە پیرۆزە ﴿إِنَّ رَبَّكُمُ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ فِى سِتَّةِ أَيَّامٍ﴾ (الاعراف: ٥٤).

واتە/ بێگومان پەروەردگارتان (الله) یە کە دروستکاری ئاسمانەکان و زەویە لەماوەی شەش ڕۆژدا.

ئەگەر سەرنجی وشەی مرۆڤ (الانسان)یش بدەین دەبینین لە حەوت پیت پێکهاتووە... قورئانی پیرۆزیش ئەوەی چەسپاندووە کە مرۆڤ بە حەوت قۆناغ دروستکردووە، ئەویش ئەمانەن: ﴿مُضغَة من سُلالَةٍ من طِين﴾ واتە هەندێك لە ڕەگەزی قوڕ، لەپاشان دەبێتە تۆواوك (نطفة) دواتر هەڵواسراوێك یان سەرەمێکوتەیەك (علقة) ئەوجا دەبێتە گۆشتپارە (مضغة)و دواتر دەگۆڕێت بۆ پەیکەرە کۆئەندام (عظام)و ئەویش بە گۆشت دادەپۆشرێت و لەدوا قۆناغدا دەبێتە دروستکراوێکی تر لەسەر شێوەی مرۆڤ.

دەبێت قورئانی پیرۆزیش بەم جۆرە باسی قۆناغەکانی ئەفراندنی مرۆڤ دەکات لە ئایەتەکانی (١٢-١٤)ی سورەتی (المؤمنون)دا: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ

مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا ءَاخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴾.

واتە: سوێند بە خوا بەڕاستی ئێمە ئادەمیزادمان لە ئاوێتەیەکی پێکهاتوو لە قوڕ بەدی هێناوە، لەوەو دوا لەجێگەیەکی پارێزراو و لەباردا (کە منداڵدانە) لە شێوەی نوتفەیەکی زۆر بچوکدا دامان مەزراندووە. لەوەو دوا نوتفەکەمان کردووە بە خۆهەڵواسەرێك پاشان ئەمیشمان کردووە بە گۆشتپارەیەك، ئینجا (شێوازی) گۆشتەپارەکەمان بە پەیکەری ئێسك گۆڕیوەو بە گۆشت پەیکەری ئێسکەکەمان داپۆشیوە، ئەوسا لەشێوەیەکی تردا دەرمان هێناوە (کە شێوەی ئادەمیزادێکی ڕێكوپێکەو ڕۆحی پێ بەخشراوە)، بەڕاستی خوای مەزن بەرزو پیرۆزو موبارەکەو چاکترین بەدیهێنەرو چاکترین دروستکارە.

بە واتایەکلا تر وشەی (الدنیا) شەش پیتەو بە شەش قۆناغیش دروستکراوە. مرۆڤیش (الانسان) حەوت پیتەو بە حەوت قۆناغ دروستکراوە.

لەجێگایەکی تردا دەبینین دەسپێکی قورئانی پیرۆزو یەکەم سورەتی کە (الفاتحە)یەو ئەمە دەقەکەیەتی: ﴿بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝١ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝٢ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝٣ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝٤ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝٥ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝٦ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝٧﴾ (الفاتحە: ١-٧).

دەبینین حەوت ئایەتە بە دانانی (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ) بە ئایەتێك لەو سورەتە کە لە هەموو سورەتێکدا دووبارە دەبێتەوە بێجگە لە سورەتی (براءة)...و لە هیچ کام لە سورەتەکانیشدا بێجگە لە (الفاتحة) بەئایەت دانەنراوە.. کەواتە (فاتحة) بە (بسملة)وە حەوت ئایەتەو بەبێ (بسملة) شەش ئایەتە.

دواهەمین سورەتی قورئانی پیرۆزیش کە سورەتی (الناس)ەو ئەمە دەقەکەیەتی:

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ۝٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ۝٣ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ۝٤ ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ ۝٥ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ۝٦﴾ (الناس: ١-٦)

دەبینین بەبێ (بسملة) شەش ئایەتە.

ژمارە حەوتیش، پێشتر باسی هەندێك لەو بابەتانە کرا کە لەسەری هاتووەو ئیسناد کراوەتە سەری لە قورئانی پیرۆزدا، ئەویش لە کۆمەڵەی (ئیعجازی ژمارەیی لە قورئاندا).. زیاد لەوەیش وشەی (الانسان)ە کە لە حەوت پیت پێکدێت و بە حەوت قۆناغ دروستکراوە، یەکسانیشە بە ژمارەی وشەکانی (القران.. الفرقان.. الانجیل.. التوراة..) هەروەها باوکی پێغەمبەران (ابراهیم)..و پەڕوەکانی موسا (سەلامی خوای لەسەر بێت) (صحف موسی)یش لە حەوت پیت پێکدێت... ئایا ئەمە ئاماژەیەکی ژمارەیی‌و هاوسەنگیەتی ژمارەیی نیە بۆ گەیاندنی ئەو مانایانەی کە ئەم پەیام‌و پەڕاوانە لەڕاستیدا بۆ مرۆڤ دابەزێنراون لە سەرجەم قۆناغە جیاوازەکانیداو بەجیاوازی ئەو بارودۆخانەی پێیدا تێپەڕبووەو تێدەپەڕێت؟... لەبەرامبەریشدا دەبینین وشەی (الشیطان) بەهەمان شێوە لە حەوت پیت پێکدێت– جا ئایا ئەمە جەخت کردنەوە نیە لەسەر دوژمنایەتی (شیطان) بۆ مرۆڤ لە هەموو کاتێکداو بەجیاوازی بارودۆخەکان..و لە هەوڵی ئەوەدایە بە تەواوەتی لەو ڕێگە ڕاستە دووری بخاتەوە کە خوای پەروەردگار نیشانی داوە بێ کەم‌و کورتی‌و بە گشتگیری لە ڕێی پێغەمبەرایەتی ابراهیم‌و پەڕاوەکانی موساو تەورات‌و ئینجیل‌و قورئانی پیرۆزەوە بە هەق دایبەزاندووە.

پاك‌و بێ گەردی بۆ خوا ﴿...لَهُ ٱلۡخَلۡقُ وَٱلۡأَمۡرُۗ﴾ (الاعراف: ٥٤)، کە ئەمیش ﴿لە الخلق﴾ ﴿لە الامر﴾ پیتەکانی حەوتن.. هەروەها ئەگەر ویستی لەسەر شتێك بێ دەفەرموێت: ﴿...كُن فَيَكُونُ﴾ (البقره: ١١٧) کە ئەمیش حەوت پیتە.

وە لەسەرووی مرۆڤەکانیشەوە حەوت چین ئاسمانی بەدیهێناوە بەپێی ئەم دەقە پیرۆزە: ﴿وَلَقَدۡ خَلَقۡنَا فَوۡقَكُمۡ سَبۡعَ طَرَآئِقَ وَمَا كُنَّا عَنِ ٱلۡخَلۡقِ غَٰفِلِينَ﴾ (المؤمنون: ١٧).

واتە بەڕاستی ئێمە لە ڕاسەرتانەوە حەوت چین ئاسمانمان دروست کردووەو ئێمە هەرگیز لە دروستکراوان غافڵ‌و بێ ئاگا نین.

هەروەك دەرگاکانی دۆزەخیش حەوت دەرگان بەپێی ئایەتی ﴿وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوۡعِدُهُمۡ أَجۡمَعِينَ ﴿٤٣﴾ لَهَا سَبۡعَةُ أَبۡوَٰبٖ لِّكُلِّ بَابٖ مِّنۡهُمۡ جُزۡءٞ مَّقۡسُومٌ﴾ (الحجر: ٤٣-٤٤).

واتە بێگومان دۆزەخیش بەڵێنگای هەر هەموو ئەوانە بەگشتی. حەوت دەروازەی گەورەی هەیە، هەر دەروازەیەکیشی چەند دەرگاو چەند بەشێکە کە دەستەی دۆزەخیان بەگوێرەی تاوان‌و گوناهیان ڕاپێچ دەکرێن بۆ ناوی. لەدوای ئەم هەموو بەڵگەیە لەسەر گەورەیی قورئان، هێشتا داوای بەڵگەم لێ دەکەیت بۆ ئەو ئیعجازە قورئانیانە؟ دەبا خۆمان تەسلیمی خواو پێغەمبەرەکەی بکەین..

خۆ ئەگەر پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) نووسەرو ئەدیب یان هەتا زانایەك بووایە لە زانستەکاندا، هێشتا نەیدەتوانی پەڕوایکی وەك قورئان دابڕێژێت.. ئەی چی دەڵێیت کاتێك دەزانیت کە ئەو (درودی خوای لەسەر بێت) کەسێکی نەخوێندەوار بووە؟ بەڕاستی ئیتر لەدوای ئەم هەموو ڕاستیە جێگەیەك بۆ گومان‌و دوودڵی نیە سەبارەت بەوەی کە زاتی (الله) قورئانی پیرۆزی نادووەتە خوارەوە بۆ

باشترین کەس لە دنیاو ئاخیرەتدا، تا ببێتە چرای ڕووناکی بۆ هەموومان ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾ (الاسراء: ٩) واتە بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاکترین ڕێگەو ڕێبازو بەرنامە.

پاك‌و خاوێنی‌و چارەسەرو شیفا لە ئیسلامدا...

وە ئایا تووشبوو بە نەخۆشی شەکرەو زام‌و برین بە هەنگوین شیفای بۆ دێت..؟

یان باشتروایە بڵێین کاتێك پزیشکەکان دەستەوسانن لە چارەسەرکردنیدا..

چەند لێکۆڵینەوەیەکی نوێی ئەنجامدراو لە زانکۆی (ویسکانسن)ی ئەمریکی‌و چەند زانکۆیەکی تریش.

ئەم جێباسانە لەخۆدەگرێت:

- ئیسلام یەکەم بنچینەی عەقیدەییە فەرمانی بە خاوێنکردنەوە کردبێت‌و دژایەتی پیسبوونی کردبێت.
- توێژینەوەکانی زانای ئەمریکی (جێنیفر ئیدی)و پەرجووی هەنگوین لە شیفادا..
- پەرجووی هەنگوینی (مانوکا)و توێژینەوەکانی زانا (پیتەر مولان)و کەسانی تریش.
- چارەسەرکردن بە هەنگوینی (مانۆکا)... وە چۆنیەتی ئەو چارەسەرکردنە؟
- هۆکارە زانستیە وردەکان لە چاککردنەوەی بریندا بە هەنگوین.
- چەند سوودێکی تری هەنگوین.
- سەرچاوە هەڵبژێردراوەکان.

پاك‌و خاوێنی‌و چارەسەرو شیفا لە ئیسلامدا...

وە ئایا تووشبوو بە نەخۆشی شەکرەو زام‌و برین بە هەنگوین شیفای بۆ دێت..؟[1]

ئیسلام یەکەم بنچینەی عەقیدەییە فەرمانی بە خاوێنکردنەوە دابێت‌و دژی پیسی وەستابێت

لەڕاستیدا ئیسلام یەکەم بنچینەیە لەڕووی عەقیدەوە بەڵکو یەکەم ڕژێمی زانستیە شارستانێتیەکانی پێش خۆی ناسیویانە، فەرمانی بە پاکژکردنەوە دابێت‌و دژی پیسی وەستابێت.. ئیسلام وشە (الطهارة)ی بەکارهێناوە بۆ پاکێتی. مەبەستیش لە پاکێتی خاڵی بوونی هەر شتێکە لە میکرۆبەکان‌و ئەو ماددانەی میکرۆبیان هەڵگرتووە، وشەی (النجاسه)ش بەکارهێنراوە بۆ ناوی ئەو ماددانەی کە میکرۆبیان هەڵگرتووە.

لە ئیسلامدا مەرجی لابردنی پیسی لابردنی میکرۆبە، جا بۆ زامنکردنی لابردنی پیسی پێویستە خودی پیسیەکەو بۆن‌و تامەکەش لابرێت..

بەمەش ئیسلام یەکەمین بیروباوەڕێکە وشیاری داوە لەسەر ئەوەی کە گۆڕانکاری ڕەنگ‌و بۆن‌و تامی هەر شتێك بەڵگەیە لەسەر بوونی میکرۆبێکی زیندووی کارلێك کردوو تیایدا..

هەرچی پیسی‌و ئەو ماددە پیسانەشە ئیسلام ئاماژەی بۆ کردوون‌و ئەگەری هەڵگرتنی میکرۆبەکانیان لێ کراوە نمونەی: کێم، پاشەڕۆ، خوێن، میز، ڕشانەوە، مەی، لیکی سەگ، لەشی بەرازو هەر شتێکی تری بۆگەنکردوو (هەر شتێك تایبەتمەندی خۆی

---

[1] ئەم برگەیە کورتکراوەیەکی وەرگێراوە لە کتێبی (الطب الوقائي في الاسلام)ی د.أحمد شوقی الفنجری– دەستەی گشتی بۆ کتێب ١٩٨٥ لاپەڕە (٧–٢٠)، وە د.محمود الحاج وەریگرتووە و لە کتێبی (الطب الوقائي النبوي)دا بەدەستکاریەوە هێناویەتی.

لەدەست دابێتو گۆڕانی بەسەردا هاتبێت) وەك پاشماوەی گیانلەبەری مردارەوەبوو یان زیندوو.

بەم جۆرە ئیسلامی پایەدار یەکەمین ئایینە کە باسی میکرۆبو مشەخۆرەکانی کردبێتو وشەکانی (الخبث) یان (الخطایا) وە یان (الشیطان)ی بۆ بەکارهێناون.. نموونەی ئەمەش فەرمودەی پێغەمبەری ئازیز (درودی خوای لەسەر بێت) کە دەفەرموێت: ((قلم أظافرك فإن الشیطان یقعد علی ماطال تحتها)) واتە نینۆکەکانت بکە (کورت بکەرەوە) چونکە شەیتان لەسەر ئەو بەشە زیادەیەی دادەنیشێت.

ئەمەش ئاماژەیەکی ڕوونەو پێویست بە شیکردنەوەی زیاتر ناکات لەسەر ئەوەی کە میکرۆبەکان لەژێر نینۆکەکاندا دەژین وەك میکرۆبی (تیفۆئیدو دیزانتریو هێلکەی کرمی وەك ئەسکارسو هتد...

وە زۆر جار قورئانی پیرۆز بە وشەی (الرجس)[1] و (الشیطان) ئاماژە بۆ پیسیو میکرۆب دەکات وەك ئایەتی ﴿يَطۡعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيۡتَةً أَوۡ دَمٗا مَّسۡفُوحًا أَوۡ لَحۡمَ خِنزِيرٖ فَإِنَّهُۥ رِجۡسٌ﴾ (الانعام: ١٤٥).

واتە/ مەگەر خواردنی مردارەوەبوو یان خوێنێکی ڕژێنراو، یان گۆشتی بەراز، بەڕاستی ئەوە قەدەغەکراوە هەر پیسە.

وە ئاماژەیش بە پاکێتی دەکات واتە ڕزگاربوون لە میکرۆبەکان بە شۆردنی ئەو شتە بە ئاوی ڕۆیشتوو. خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَيُنَزِّلُ عَلَيۡكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءٗ لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذۡهِبَ عَنكُمۡ رِجۡزَ ٱلشَّيۡطَٰنِ﴾ (الانفال: ١١).

واتە: ئاوێکیشی لە ئاسمانەوە بە سەرتانەوە باراند بۆ ئەوەی خاوێنتان بکاتەوە. پێیو پۆخڵیی شەیتانتان لێ دووربخاتەوە.

---

١ الرجس: پیسی، گەندی.

جا ڕەنگە هەندێك كەس بپرسن كە بۆچی ئیسلام لەبڕی وشەی پاكژكردنەوە (التعقيم)و میكرۆب، ئەم دەبڕینو زاراوانەی بەتایبەت بەكارهێناوە؟ لەڕاستیدا لەم دەربڕینە ئیسلامیانەدا داناییو حیكمەتێكی مەزنو ئامانجێكی دوورتر هەیە لەوەی تەنها دەربڕینێكی زانستی بێت..

لەپاشان... ئیسلام دەیەوێت پاكو خاوێنی بكاتە بیروباوەڕو ڕەفتارێكی پێویستكراو بۆ موسوڵمان نەك تەنها لە ترسی نەخۆشی... بەمەش پاكو خاوێنی كردووەتە بەشێك لە ئیسلام كە لە فەرمانەكانی تری خواپەرستیو نوێژ جیاناكرێنەوە.[1]

حیكمەتی دووەمی ئەم دەربڕینانە ئەوەیە كە ئیسلام زیاد لە (١٤) سەدەیە هاتووەتە خوارەوە لە سەردەمێكدا كە مرۆڤەكان هیچیان لەبارەی میكرۆب یان مشەخۆر نەدەزانیو بەو جۆرە ئیسلام هەڵساوە بە هەڵبژاردنی ئەم ناوانە بۆ ئاسانكردنی بابەتەكە لەلای خەڵكیو بەگوێرەی ژیریو ڕادەی عەقلی ئەوان لەگەڵیان دواوە.

ئەمە سەرەڕای ئەوەی جیاوازیەكی حەتمیو سروشتی هەیە لە زمانی هەر سەردەمێكدا.. بەڵكو جیاوازی هەیە لە دەربڕینی بابەتێكدا هەتا لە وڵاتێكەوە بۆ وڵاتێكی تر ئەگەرچی لە یەك سەردەمیشدابن.. ئەم جیاوازیەش لە دەربڕیندا ئەو ڕاستیە پڕشنگدارە ناشارێتەوە كە بریتیە لەوەی ئیسلام باسی لە پاكو خاوێنی كردووەو ناوی لێناوە (الطهارة)... وە باسی میكرۆبو مشەخۆرەكانی كردووەو ناوی لێناون (الخبيث) یان (الرجس) یاخود (الشيطان).

لە گەورەیی ئیسلامیش ئەوەیە كە پاكو خاوێنی كردووەتە نیوەی باوەڕ. پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: ((الطهور (النظافة) شطر الايمان)) واتە خۆپاكردنەوە نیوەی باوەڕە..ئەم فەرمایشتەیش ئەوەمان فێردەكات كە موسوڵمانی پیسو پۆخڵ لە ئایینەكەیدا كەمو كورتی هەیە.

---

[1] الطب الوقائي النبوي، دانانی د.محمود الحاج قاسم. ١٩٨٨ لاپەڕە (٥).

پزیشکی چارەسازی

لەڕاستیدا ئیسلامی پایەدار هەندێك سنوورو هێمای بۆ چارەسەر کێشاوە، لە هەمان کاتیشدا بەشی هەرە گەورەی داناوە بۆ مرۆڤ خۆی، وەك هاندانێك بۆی تا بگەڕێت بەدوایداو هەرگیز بێ هیوا نەبێت لە هیچ نەخۆشیەك ئەگەرچی زۆریش سەخت بێت.

خەڵکی پرسیاریان لە پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) دەکرد کە ئایا خێرو چاکە لە پزیشکی‌و لە چارەسەردا هەیە؟ ئەویش دەیفەرموو: ((نعم أنزل الداو الژی انزل الدواو)) واتە: بەڵێ، هەر ئەو زاتەی دەردی بۆ بڕیارداوین دەرمانیشی بۆ داناوین. هەر لە پێغەمبەرەوە (درودی خوای لەسەر بێت) دەگێڕنەوە فەرموویەتی: ((تداوا عبادالله، فإن الله لم يضع داء الا وضع له دواء، غير الهرم)) وفي لفظ ((السأم)). (أحمد ڕیوایەتی کردووە).

واتە/ ئەی بەندەکانی خوا، خۆتان تیمار بکەن چونکە خوای پەروەردگار هەر نەخۆشیەکی دانابێت‌و بڕیار دابێت دەرمانیشی بۆ بڕیار داوە، بێجگە لە دەردی پیری) لە واژەیەکی تردا (بێجگە لە مردن).

جا لەبەرئەوەی پزیشکی چارەسازی هەمیشەو هەردەم لە گۆڕان‌و گەشەسەندندایە بە دۆزینەوەی ئامێری زانستی نوێ کە یارمەتی ناسینەوەی نەخۆشی دەدات. یان بە گەیشتن بە دەرمان‌و چارەسەری تازە، لەبەرئەوە کاری شەریعەتی پیرۆزی ئیسلاممان زۆر بەجێ یە کە شوێنکەوتوانی خۆی بە ڕێگایەکی دیاریکراوەوە یان چارەسەرێکی دیاریکراوەوە نەبەستووەتەوە تا لە هەموو سەردەمێکدا پەیوەستبن پێوەی. هەر لەبەرئەوەیە کە لە قورئانی پیرۆزدا هیچ ئامۆژگاریەك نەهاتووە بۆ خواردنی دەرمانێکی دیاریکراو کردووە بۆ نەخۆشیەك (واتە نەیفەرمووە فلانە دەرمان بخۆ ئەگەر فلانە نەخۆشیت هەبوو)، چونکە قورئان پەڕاوێکی پزیشکی یان دەرمانسازی نیە، لەگەڵ ئەوەشدا هەموو ئەو چارەسەرانە لە سروشتدا هەن، لە ناو ڕووەکەکان‌و گەڵاو گوڵو

تۆو و لاسکی ڕووەکەکاندا هەن، جا ڕەنگە زۆر لەو ئاوێتەو پێکهاتە دەرمانیانەی لە ڕووەکەکان وەردەگیرێن هەندێك گۆڕانکاریان بەسەردا بهێنرێت کە ئەمەش شوێنەواری لاوەکی لە زۆر کاتدا بەجێ دەهێڵێت یان لە چالاکی ئەو پێکهاتەیە زیاد دەکات..

کەواتە بنچینەی ئەو دەرمانانە بە تەواوەتی خوای پەروەردگار لە سروشتدا بۆ ئێمەی بەدیهێناوە، جا ئەگەر بپرسی ڤیتامینەکانو خوێیە کانزاییەکانو دەرمانەکان بەگشتی لە کوێوە دێن؟ لە وەڵامدا دەڵێم هەمووی لە سروشتەوە دێت.

کەواتە ئایا لە حیکمەتی پێغەمبەری ئازیز نیە کە دەفەرموێت: ((نعم انزل الداء الذي أنزل الدواء)).

خۆ ئەگەر ڤیتامینەکان (کە ئاوێتەی زۆر پێویستن بۆ گەشەکردنو تەندروستی مرۆڤ) لە ڕووەكو گیانلەبەراندا نەبووایە، لەکوێوە بەدەستمان دەهێنا؟ وە چۆن دروستمان دەکرد...؟ یان ئایا عەقلی مرۆڤ لە ئاستی ئەوەدابوو دروستی بکات؟ بەڕاستی ئەمە مەحاڵە.. یان ئەگەر دژە ئۆکسانەکان لەناو ڕووەکەکاندا نەبووایە بە سەرجەم جۆرەکانیەوە، لەکوێوە دەستمان بکەوتنایە؟ چۆنو لە چ کارگەیەك دەمانتوانی دروستی بکەین؟ کەواتە بوونی ئەو پێکهاتانە بەڵگەن لەسەر بوونی خوای تاكو تەنها.. درودو سەلام بۆ گیانی ئەو زاتەی فەرموویەتی: ((تداووا أيها الناس، فإن الله الذي أنزل الداء انزل الدواء)).

هەتا زۆربەی دژە زیندەگیەکانیش (ئەنتی بایۆتیك) لە سروشت وەرگیراونو هەندێك جاریش بە شێوەیەکی کەم لەلایەن توێژەرانەوە گۆڕان بەسەر پێکهاتەکەیدا دەهێنرێت تاوەکو زیاتر کاراو چالاك بێت... هەموانیش دەزانین کە ئەم ئەنتی بایۆتیکانە چەند ئاوێتەیەکی کیمیایین لەلایەن زیندەوەرە وردبینیەکانەوە بەرهەم دەهێنرێت وەك کەڕووەکانو بە خەستیەکی کەم توانستی ئەوەیان هەیە بەشێوەیەکی خۆویستی دەستبگرن بەسەر لەناوبردنی بەکتریاو زیندەوەرە وردبینیەکانی تردا بە چوونە ناو زیندە کارلێکەکانیەوەو ڕێگری لە گەشەیان دەکات، هەروەها چەندین ماددەی

سروشتی هەن لە زۆر ڕووەکدا کە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان دەوەستێنێت.. با کێ ئەم پێکهاتانەی لەناو ڕووەکدا ئەفراندووە غەیری زاتی (الله)...؟

خاتو عائیشە (خوا لێی ڕازی بێت) دەفەرموێت: (پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) لە کۆتایی تەمەنیدا زۆر نەخۆش دەکەوت. لەبەرئەوە پزیشکەکانی عەرەب‌و عەجەم دەهاتنە سەری‌و دەرمان‌و چارەسەریان بۆ دادەنا‌و منیش تیمارم دەکردو پێیان). عروە گێڕاویەتیەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا پێغەمبەری خوا (درودی خوای لەسەر بێت) هەندێك دەرمانی وەسف کردووەو ناوی هێناون وەك هەنگوین‌و هی تریش.

چەند ساڵێك پێش ئێستا مامۆستایەکی زانکۆم لە ئەڵمانیا مشتو مڕی لەگەڵدا دەکردم‌و نکۆڵی لەوە دەکرد لە شیفا لە هەنگویندا هەبێت، منیش لە خوا دەپاڕامەوەو دەموت: خوایە گیان شتێکمان لە هەنگویندا بۆ دەرخە با ئیتر ئەو کەسانە واز لە مشتو مڕ بێنن لەگەڵمان لەسەری، ئێستاو لەم سەردەمەدا بە چاکەو منەتی پەروەردگار زانست خەریکە نهێنیەکانی هەنگوینمان بۆ ئاشکرا دەکات، بەجۆرێك یەك لەدوای یەك چەندین توێژینەوە لەسەر سوودەکانی هەنگوین ئەنجام دراوەو بەردەوامیشە دوایەمین توێژینەوەکانیش من دەستم کەوتبێت لەسەر هەنگوین لە ماڵپەڕی (new yahoo.com) لە بەرواری ٢٠٠٧/٥/٦ دابوو، ئەم توێژینەوانە لە زانکۆی ویسکانسن (Wescanson)ی ئەمریکی ئەنجامدراون[١]، لەلایەن چەند پزیشکێکی ئاست بەرزەوە... منیش هەندێك لەو توێژینەوانەدا بە خوێنەری بەڕێز دەگەیەنم..

---

١ Http://fe٦٠.news. Sp١.yaho.com

تویژینەوەکانی خانمی زانا (جێنیفەر ئیددی)و پەڕجوی هەنگوین:

خاتوو ئیددی (Jennifer Eddy) پزیشکێکی ئەمریکیە بە پلەی مامۆستا لە زانکۆی ویسکانسن، زۆر یارمەتی نەخۆشەکانی خۆی دا کە تووشی شەکرە هاتبوون، بەهۆی شەکرەکەیانەوە پەلەکانیان (پەنجەکانیان) گیرۆدەی زام‌و هەوکردن بووبوونەوەو دوای ئەوەی هەموو ڕێگەیەك بۆ چارەسەرکردنیان بێ ئەنجام مایەوە ئەم پزیشکە توانی لە بڕینی پەنجەکانیان ڕزگاریان بکات.. چۆن؟... چارەسەرەکە بەم جۆرە بوو: چینێك هەنگوین لەسەر برینەکان دانرا لەپاش لابردنی پێستە خراپبووەکە (مردووەکە)و بەکتریاکانی سەری.

ئەم خاتوونە کە لە قوتابخانەی پزیشکی‌و تەندروستی کۆمەڵ لە زانکۆی ناوبراو (School of medicine and public health) کاردەکات، دەڵێت: لەبەرئەوەی هەنگوین لە ترشیەکانە (حامض) دەتوانێت دەست بەسەر بەکتریادا بگرێت ئەم خاسیەتەشی بێ نیازمان دەکات لە هەموو ئەو ئالۆزیانەی پەیدادەبن لە ئەنجامی بەرهەڵتیکردنی بەکتریادا کاتێك دژە زیندەگیەکی دیاریکراو بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی برین‌و کێمەکان کاتێك نەخۆشیەکەیان توند دەبێت.

هەروەها دەڵێت: بەشێوەیەکی ئاسایی سووڕی خوێن لە نەخۆشەکانی تووشبوو بە شەکرەدا لاوازەو توانستی ئەو کەسانە بۆ بەرگریکردن لە بڵاوبوونەوەو زیادکردنی برین‌و هەوکردنەکانیان (infection and ulcer) کەم دەبێتەوە لەبەرئەوە چارەسەرکردنیان سەختە، ئەوەش بزانن کە لە هەر سی چرکەیەکدا لە جیهاندا پەنجەی یان دەست‌و پێی نەخۆشێکی تووشبوو بە شەکرە دەبڕدرێت.

هەروەها دەڵێت: ئەگەر لەم کارەماندا سەرکەوتوو بووین ئەوە دەتوانین زۆر هاوکاری ئەو نەخۆشانە بکەین کە زۆر تووشی برین‌و زام دەبن بەتایبەت ئەوانەی

شەکرەیان هەیە، چونکە توانای چارەسەرکردن بەم ڕێگەیە کارێکی مەزنو گەورەیە سەرەڕای ئەوەی خەرجیەکەشی زۆر کەمە.[١]

لە نیوزلەنداش چارەسەری ئەو زامو برینانەی لە ئەنجامی زۆر مانەوە لەسەر جێگە (Bed sores) بەهۆی نەخۆشیەکی درێژخایەنەوە دروست دەبن، بە بەکارهێنانی هەنگوین دەکرێت.. لە ئەورووپایشدا وەك چارەسەرێکی بەدیل هەنگوین بەکاردەهێنرێت ئەم زانیاریەشم لە کتێبە کۆنەکانی ئەمریکادا تۆمار کردووە.

ئیدی(Eddy) دەڵێت: کە توانیویەتی نەخۆشێکی تەمەن (٧٩)ساڵی تووشبوو بە شەکرە کە چەندین ساڵ پێوەی دەیناڵاند ڕزگار بکاتو بەهۆی نەخۆشیەکەیەوە چەندین برینو کێم لە قاچەکانیدا سەریان هەڵدابوو، چارەسەرە پێوانەیەکانیش کە پزیشکی سەردەم دەیگرێتە بەر بەهیچ شێوەیەك نەیانتوانیبوو شیفای بدەن ئەگەرچی پێنج جاریش خرابووە نەخۆشخانەو چوار جار نەشتەرگەری بۆ ئەنجامدراوەو بڕی (٣٩٠,٠٠٠) دلۆلاریش چووەتە خەرجی چارەسەرەکانی کەچی چاك نەبووەتەوە، بەڵام ئەم نەخۆشە بەشێوەیەکی تەواو بە بەکارهێنانی هەنگوین لەو برینو کێمانە ڕزگاری بوو و چاك بووەوە. ئیدی دەڵێت: هەوڵی بەکارهێنانی چەندین چارەسەری ترم دا بۆ ئەم برینانە، هەموویان بێ ئەنجام مانەوەو هەمووان لە چاکبونەوەی ئەو نەخۆشە بێ هیوابووین لەبەرئەوە ناردمانەوە ماڵەکەی تا لەوێ بمرێت، ئەم نەخۆشە سێ پەنجەیشی لەدەستدابوو بەهۆی شەکرەکەیەوە، کەچی کاتێك بە هەنگوین چارەسەرکراو هەموو جۆرە (ئەنتی بایۆتیك)ەکانمان ڕاوەستاند، بەشێوەیەکی تەواو وە بەخێرایەکی زۆر چاك بووەوە لە برینەکانی.[٢]

---

١ News.yaho.com

٢ Topical honey fordiabetic fot ulcers, Journal of family practice, June. ٢٠٠٥ by Jenni Eddy et al.

بڕوانە خوێنەری بەڕێز/ ئەم نەخۆشە بێ چارەیە (١٤) مانگ چارەسەری پزیشکی بۆ ئەنجام دراوە هەر لەو کاتەوە چووەتە ناو نەخۆشخانەوەو حکومەتی ئەمریکی بڕێکی خەیاڵی پارەی تیاخەرج کردووە کە گەیشتبووە (٣٩٠,٠٠٠) دۆلار ئەنجامیش چی بوو، هیچ ... کەچی بە هەنگوین چارەسەرکرا کە تەنها چەن دۆلارێکی کەمی تێ دەچێت.. بەڕاستی ئەمە لە گەورەیی‌و چاکەی خوای پەروەردگارەوەیە کە لە هیچ شتێك غافل نابێت

ئەمەو ئیدی دەڵێت: هەنگوین کێشەی نزیکەی دوو سەد ملیۆن نەخۆشی شەکرە لە جیهاندا چارەسەر دەکات کە (١٥٪)یان ئەوانەن لە پێیەکانیاندا تووشی هەوکردن‌و برین بون ئەویش لە ئەنجامی کەمی هەستکردنیان لە پێیەکانیاندا بەهۆی نەخۆشیەکەوەو سەرئەنجام تووشی ئەم کێم‌و زیخانە دەبن.

لەڕاستیدا ڕێژەی (١٥٪) زۆر زۆرە بۆ ئەوانەی تووشی برین هاتوون کە ئەمەش دەگاتە سی ملیۆن تووشبوو بە برین لە ئەنجامی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەوە، ئایا گەورەیی خوای پەروەردگار نیە کە ئەم ژمارە مەزنە بە هەنگوین شیفادەدات؟ ئایا ئەم بەرهەمە ئیلاهیە شایستەی ئەو پیاهەڵدانە نیە کە زاتی (اللّٰه) لە قورئانەکەیدا کردوویەتی؟ بەڕاستی بە تەنها ئەم چارەسەرە بەسە هەنگوین بکاتە تاجێك لە شیفا لەناو هەموو دەرمان‌و چارەسەرەکانی تردا کە چارەسەرێکی ناگاتێ لە جیهانی پزیشکی‌و چارەسەر کردندا.

کەواتە دوای ئەوانەی باسمان کرد... دەبینین ئەو کەسەی بە هەنگویندا هەڵدەدات وەك چارەسەرو کاریشی لەسەر کردووە بۆ چارەسەرکردنی برین‌و هەوێك لە سەرەنجامی نەخۆشی شەکرەوە پەیدابوون، پزیشکێکی ئەمریکیە بە پلەی پرۆفیسۆر، ناموسڵمانیشەو ڕەنگە هەر نەیشزانێت کە لە قورئاندا باسی هەنگوین کراوە کە شیفایە بۆ خەڵکی.

بەم جۆرە دەبینین ئاماژەی قورئانی بۆ هەنگوین وەك شیفا، لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا لە سەردەمی کۆمپیوترو ئینتەرنێتدا دەدرەوشێتەوە لەکاتێکدا کە چارەسەری ئەو زامو برینانە بە هیچ شێوەیەك وەلامی نەبوو بۆ هیچ مامەڵەیەکی پزیشکیو هیچ (ئەنتی بایۆتیك)ێك، کەچی دەبینین کە چۆن بۆ هەنگوین وەلامی خێرامان هەبوو، ئەمەو ئەو پزیشکە ئەوەشی ڕوونکردووەتەوە کە چۆن ئەو بێ دەسەلات مابووەوە لە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانیدا بە هۆکارە پزیشکیەکانی تر (هۆکارە پزیشکیە نوێیەکان) ئایا ئەمە گەورەیی خوای پەروەردگار نیشان نادات کە دەفەرموێت:

﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ (النحل: ٦٨-٦٩).

واتە/ پەروەردگاری تۆ (ئەی مرۆڤ) نیگاو ئیلهامی کردووە بۆ هەنگ کە جێگەی بۆ خۆی سازبکات لە کونو کەلێنی چیاکاندا، هەروەها لە کەلەبەری درەختەکانو لەو شوێنانەش کە ئادەمیزاد بۆی ئامادە دەکات. لەوەودوا لە هەموو بەروبومو (شیلەی گولانو شتی بەسوود) بخواتو پێمان ڕاگەیاندووە: ئەو نەخشانەی پەروەردگارت بۆی کێشاویت بە ملکەچیەوە ئەنجامی بدە جا لەناو سکی ئەو هەنگانەوە شلەیەکی ڕەنگ جیاواز دێتە دەرەوە کە شیفای تێدایە بۆ (زۆر نەخۆشی).

ئەمەو ئەو توێژەرە (جینیفەر ئیدی) باسی جۆری هەنگوینە شیفادەرەکەی نەکردووە، ئەمەش ڕەنگە مانای ئەوە بێت کە هەموو جۆرە هەنگوینێك سەرچاوەکەی لە هەر کوێوە هاتبێت ئەو برینانە چاك بکاتەوە بە مەرجێك ساختەکاری تێدا نەکرابێتو مامەڵەیەکی گەرمی سەختی لەگەڵ نەکرابێت (واتە نەخرابێتە ژێر کاری گەرمیەکی زۆرەوە) هەروەها زۆریش نەخرابێتە بەر خۆر.

پەرجووی هەنگوینی (مالۆکا)و توێژینەوەکانی (پیتەر مۆلان)و کەسانی تریش:

ئەم جۆرە هەنگوینە لە خانەکانی هەنگێك وەردەگیرێتو دەردەهێنرێت کە خۆراکی لەسەر گوڵاوی ڕووەکی (مالۆکا)یە، مالۆکاش درەختی چایەکە لە نیوزلەنداو لە هاویندا گولێکی زۆر دەگرێت.

توێژەر پیتەر مۆلان (Peter Molan) هەنگوینی مانۆکای بەکارهێناوە بۆ چارەسەرکردنی هەوکردن (ulcer)و برین (wounds)و ئەو برینانەی لە ئەنجامی سوتان (burn) پەیدادەبنو شوێنەواری زامو برینو سوتاویو بۆی دەرکەوتووە کە ئەم جۆرە هەنگوینە زۆر کارایە دژی هەندێك جۆری بەکتریا وەك میثیسیلین ریزیستانس ستافیلوکوکس ئۆریۆس کە بە (Mrsa) کورت دەکرێتەوەو لە (Golden Staph vor Hospital Superbug)یش ناودەبرێت.

ئەو توێژینەوانەی لەسەر ئەم جۆرە هەنگوینە ئەنجامدراون بیست ساڵ پێش ئێستا ئەنجام دراون لە لایەن دکتۆر (مۆلان)ەوە لە زانکۆی ویکاتو (Waikato university) لە نیوزلەندا، دۆزیەتیەوە کە هەنگوینی نیوزلەندی ڕێگری لە گەشەی بەکتریای ستافیلوکوکس ئۆیوس (Staph. Aureus) دەکات بە خەستیەکی کەم بەڕێژەی (١:٨ و١:١٦) لە هەنگوینەکە. هەروەها توێژەر وولین (Wollen, ١٩٩٤) شوێنەواری هەنگوینی مانوکای لەسەر بەکتریای هیلیکۆ بکتر پیلوری (Helicobacter pylori) دیراسەکرد کە هۆکاری هەوکردنو برینی دوانزەگرێ یە لە مرۆڤدا، بۆی دەرکەوت کە ئەم هەنگوینە گەشەی ئەم بەکتریایە دەوەستێنێت.

هەروەك توێژەر (أبوالطیب) لە زانکۆی (الملك سعود) ئەمەی بۆ دەرکەوت کە هەمان ئەو بەکتریایە بە خەستی (٢٠٪)ی هەنگوین گەشەی دەوەستێت.[١]

(١ Abu Taib, et al, ١٩٩١

ئەگەر تێبینی بکەیت دەبینیت کە قورئـان تـەنها چـەند شـتێکی وەك ئامـاژە بـاس کردووە، کە ئەم ئاماژانەش بەسن گەورەیی خوای بەدیهێنەر ئاشکرا بکەن، بـۆ نموونـە ئاماژەی بەوە کردووە کە هەنگوین شیفایە، توێژینەوەو بەدواگەڕانی بـەجێ هێشتووە بۆ بەندەکانی بە چاوپۆشین لەوەی موسلمانن یان مەسیحین یان هەر سەر بە ئایینێکی ترن‌و لە هەر ولاتێکن... بەم پێیـە منـیش کـە دەڵـێم بەنـدەکانی خـوا مەبەسـتم تـەنها موسلمانان نیە، بەڵکو هەتا زانـا ڕۆژئاواییـەکانیش بەنـدەی خـوان‌و ئەگـەر لـە زانسـتدا ڕۆبـچن‌و بـەدوای ڕاسـتیەکاندا بگـەڕێن خـوای پـەروەردگاریش ڕێنمونیـان دەکـات بـۆ ئاشکراکردنی نهێنیەکانی.. بەڵگەشم بۆ ئەمە ئەم ئایەتە پیرۆزەیـە ﴿ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴾ (النجم: ٣٩-٤٠).

واتە/ بەڕاسـتی ئـادەمیزاد خـاوەنی هـیچ شـتێك نیـە تـەنها ئـەوە نـەبێت کـە خـۆی کردوویەتی. بێگومان هەوڵ‌و کۆششەکەی دەبینرێتەوە لە قیامەتدا.

مەبەستیش لە وشەی (مرۆڤ) لەم ئایەتەدا سەرجەم بەندەکانی خوایە بە چاوپۆشین لە بیروباوەڕو هۆزو تیرەی... ئـەو زانـا ئەمریکیـەی کـە نهێنیـەکانی هـەنگوین ئاشـکرا دەکات، لەڕاستیدا نهێنی شـیفادانی پـەروەردگار ئاشـکرا دەکـات لـەڕێی هەنگوینـەوە، موسـلمانیش ئەگـەر بـەو کـارە هەڵـسێت دوو پاداشـتی بـۆ هەیـە، یـەکێکیان بـەهۆی زیادکردنی بیروباوەڕی خەڵکیەوە لە ئەنجامی ئەو دۆزینەوەیـەدا، پاداشـتی دووەمـیش بەهۆی ئەوەوەیـە کـە خـەڵکی سـوود لـە دۆزینەوەکـەی دەبیـنن‌و لـە چارەسـەرکردنی خۆیاندا بەکاری دەهێنن. پاداشتی ئەوەشی هەیە کە لە نەخۆشیەکەیان چاك دەبنەوە.

خۆ ئەگەر بهاتایەو قورئان باسی هەموو ڕووەکێکـی بەسـودو خـۆراکێکی بەسـوودی باسـکردایە، دەبـووە کتێبێکـی دەرمانـسازی‌و پزیـشکی کـە خـۆی کتێبـی یاسـادانان‌و بەرنامەی ژیانە، ئەگەرچـی خـاڵی نیـە لـە ئامـاژەکردن بـە ئەنـدین پـەرجوی زانـستی‌و پزیشکی، بەڵگەشم ئەم ئایەتەیە: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (الذاريات: ٢١).

واتە/ هەروەها لە خودی خۆیشتاندا (لە هەموو خانەیەکی لەشدا، لە هەموو ئەندامێکداو لە هەموو کۆئەندام‌و رۆح‌و نەفس‌و عەقلیدا... هتد بەڵگەی بێ سنور هەیە لەسەر زانایی‌و بەتوانایی‌و جوانکاری زاتی بەدیهێنەر) ئایا ئەوە بۆ بیناییتان ناخەنە کار.

مەبەست ئەوەیە کە هەرچی لە مرۆڤدا بەدی دەکرێت لە توێکاری‌و گۆڕینی خۆراك‌و دەمارو دڵ‌و گورچیلەو جگەرو چاو و لوت‌و گوێ هەریەکەیان بۆ خۆی پەڕجوویەکی بێ وێنەیە... کەواتە لە تەنها ڕاڤەکردنی یەك ئایەت لە قورئانی پیرۆز (وەك ئایەتی چارەسەر بە هەنگوین) دەتوانین ژمارەیەکی زۆر کتێب لەسەری دابنێین...

ئەوەتا هەر یەکە لە هەنارو هەنجیرو ترێ کە لە بابەتەکانی پێشوودا باسمان کردن، وە لە قورئاندا باسکراون، هەروەك دروستکراوی دەستی پەروەردگارن، باسم نەکرد کە هەر یەکە لە هەنارو ترێ‌و تۆوەکەی چ سەرسوڕمانێکی پزیشکی لەخۆیان دەگرن؟... باشە کێ نهێنی‌و سوودی ئەم بەروبوومانەی ئاشکراکرد؟ مەگەر بەندەکانی خوا نەبوون لە ڕۆژهەڵات‌و ڕۆژئاوای ئەم ئاوەدانیەدا، بە سپی پێست‌و ڕەش پێست‌و موسلمان‌و گاوریانەوە؟.. جا لێرەدا ئەمەوێ ئاماژە بە شتێکی تریش بکەم ئەویش ئەمەیە: هەنگوین سەرابری هەموو ئەو سوودە پزیشکیانەی کە هەیەتی واتە هەموو ئەو گرنگیە ماددیانەی کە هەیەتی بۆ چارەسەرکردنی زۆر نەخۆشی...بەرەکەتیشی تێدایەو مایەی بەزەییە بۆ باوەڕداران، کە شیفای دەرونەکان دەدات... ڕەنگە یەکێك بپرسێت هۆکاری ئەم بەزەییە چیە؟ لە وەڵامدا دەڵێم: باشە مێروولەیەکی بچوك چی داوە لە بەجێ هێنانی فەرمانی خوا کە هەڵدەستێت بە خواردن‌و مژینی هەموو بەروبومێکی بەسودو بەو جۆرەی خوای پەروەردگار نیشانی داوە ڕێگەکان دەگرێتە بەر...و دەماودەست بەبێ سستی ئەو فەرمانەی خوا داویەتی بەسەریدا ئەنجامی دەدات..ز باشە بەهەمی ئەم مێرووە کارێکی پیرۆزو بەزەییەکی گەورە نیە بۆ هەموو جیهان؟.. لەڕاستیدا ئەم مێرووە زۆر بەجوانی‌و وردی‌و بەبێ لادان لەو یاساو ڕێ‌و

شوێنەی ئەفرێنەری بۆی دیاری کردووە بەبێ وەستان کاری خۆی ئەنجام دەدات...ئایا ئەم بەرهەمەی ئەم مێرووە شایستەی ئەوەنیە تایبەت بکرێت بەم خەسلەتە مەزنەوە؟ خەسلەتی بەزەییو ڕەحمەتو شیفای دڵەکان؟

چارەسەر بە هەنگوینی (مالۆکا)...و چۆن؟

دوای هەموو ئەوانەی باسمان کرد...بێگومان کە خوێنەر دەپرسێت کە چۆن چۆنی هەنگوین بۆ برینە جۆراو جۆرەکان بەکاردێت؟

ئەو هەنگوینەی لە نیوزلەندا بەکاردەهێنرێت هەنگوینی (مانۆکا)یە (Active Manoka Honey)و بەم جۆرەی خوارەوە بەکاردەهێنرێت لە چارەسەرکردنی هەو و بریندا:

بڕاوە برینەکان (Wounds):

ئەم جۆرە هەنگوینە بەکاردەهێنرێت بۆ برینە کراوەکانو برینە تەشەنەسەندووەکان (infections wounds)و ئەو برینانەی تووشی جۆرە بەکتریایەك هاتوون کە بەشێوەیەکی ئاسایی لەسەر برین دەژینو پێیان دەوترێت(میثیسیلین ریزیستانس ستافیلوکوکس ئۆریوس) (Aureus Methicillin resistant staph)، چونکە ئەو جۆرە برینانە بەرگری دەکەن لە دژە زیندەگیەکان (Methicillin)و هەرگیز وەڵامیان نابێت بۆ ئەم دژە زیندەگیانەو پێیان چاك نابنەوە بەڵام بە هەنگوین کاریگەر دەبنو چاك دەبنەوە.

هەروەها بۆ ئەو برینانەش بەکاردەهێنرێت کە لە ئەنجامی بڕینی ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەش پەیدا دەبن وەك بڕینی دەست یان پەنجەکان یان لاقو پێیەکان، بەم برینانە دەوترێت(Amputation stump wound)، جا ڕەنگە ئەو برینانە لەدوای نەشتەرگەریەکەوە چاك نەبنەوە یان ئەندامە بڕاوەکە لەدوای چاکبوونەوەو

بەهۆی ئەو قشارانەی ئەخرێنە سەری دووچاری هەوکردن‌و برین بن‌و چاکبوونەوەیان سەخت بێت بە چارەسەرە پزیشکیە سەردەمیەکان، بەڵام بە تەواوەتی بە بەکارهێنانی هەنگوین چارەسەر دەبن.

هەروەها بەکاریش دەهێنرێت بۆ برینە درێژخایەنەکان (Chronic wounds) و ئەو برینانە لەدوای نەشتەرگەریدا دروست دەبن (Post-operative wounds) لەگەڵ جێگای زام‌و برینی کۆن، لە هەموو ئەم حاڵەتانەدا دێیت پارچەیەك شاشی پاك بە هەنگوین پاشان لەسەر برینەکە دایدەنێین‌و بە لەزگەیەکی پزیشکی چەوردەکەین‌و جێگیری دەکەین‌و هەر (٢٤) کاتژمێر جارێك شاشەکە دەگۆڕدرێت هەتا چاك دەبێتەوە.

هەو (Ulcers):

هەروەك پێشتر باسمان کرد هەنگوین دەخرێتە سەر شاشێکی پاك‌و دواتر لەسەر برینە هەوکردووەکە دادەنرێت‌و لە (١٢–١٤) کاتژمێر جارێکدا شاشەکە دەگۆڕرێت تا چاك دەبێتەوە.

براوی یان کێم‌و زاخ (Sores):

ئەمەش لە ئەنجامی زۆر مانەوە لەسەر جێی نوستن بۆ ماوەیەکی درێژ دروست دەبێت لە ئەنجامی نەخۆشیەکی درێژ خایەندا، زۆربەی ئەو کەسانەش کە لە هەمووان زیاتر دووچاری ئەم جۆرە برینە دەبنەوە ئەو کەسانەن کە پەیوەستکراون بەوەی لەسەر یەك لا بخەون‌و نەجوولێن لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە پێستیان بە ئاسانی تووش دەبێت بەهۆی نەخۆشیەکی دەماری بەدەیان تێکچوون‌و شلەژانی سووڕی خوێن یان

تاداری یان دەماری نەخۆشـی دڵ یـان هـەوکردنی درێژخایـەنی گورچیلە، یـان بـەهۆی نەخۆشی شەکرەوە، بەساڵاچوانیش زیاترو بە تایبەتتر تووشی برینی سەرجێ دەبن.

وە جاری وا هەیە برینەکە لە لاقـدا دروسـت دەبێـت (Leg ulcer)و بـەو جـۆرەی سەرەوە چارەسەر دەکرێت‌و (٢٤) کاتژمێر جارێك شاشەکە دەگۆڕدرێت.

ئەو برینانەی لە ئەنجامی سوتاندا پەیدادەبن

ئەگەر سووتانەکە لە جۆری پلە یەك یان دوو یان سێ یان سوتانی کیمیایی بێت، بە هەنگوین چارەسەر دەبێت هەر بەو ڕێگایەی سەرەوە.

زیپکەی دەم‌و چاو

دەم‌و چاوت بە ئاوی شیرتێن بشۆ و قژت لـە دواوە کۆبکـەرەوە بـە تەوقەیـەك‌و لـە دەم‌و چاوت دووری بخەرەوە، پاشان دەم‌و چاوت هەمووی بە هەنگوین چەور بکەو بۆ ماوەی (١٥) خولەك (دقیقە) وازی لێ بهێنەو دواتر بە ئـاوی شـیرتێن بـشۆ، دەشـتوانین ئەمە چەند جارێك لە ڕۆژێکدا دووبارە بکەیتەوە.

لاولاوەی ژەهراوی (poision Ivy) یان سماقی ژەهراوی (poision Oak):

ئەگـەر بـەر پێـست کـەوت جێگـای بەرکەوتنەکـە بـە هـەنگوین چـەوربکە چـونکە هەنگوینەکە لەم حاڵەتەدا ژەهرەکە دێنێتە دەرەوە، لە هـەمان کاتـدا ئـەم چارەسـەرە ئەو ئازارەش لادەبات کە لە ئەنجامی ژەهراوی بوونەکەوە پەیدا دەبێت.

لەڕاسـتیدا ئـەو هەنگوینـەی کـە بـۆ ئـەو مەبەسـتانەی سـەرەوە بـەکاردەهێنرێت هەنگوینی مانۆکایە، بـەڵام مـن دڵنیـام کـە زۆربـەی جۆرەکـانی تـری هـەنگوین هـەمان کاریگەری هەنگوینی مانۆکایان هەیە جا یان برێك کـەمتر یـاخود زیـاتریش لـەو بـەپێی

سەرچاوەی هەنگوینەکە، گرنگ ئەوەیە کە هەنگوینەکە ساختەکاری تێدا نەکرابێت کە بەداخەوە ئەمە یەکێکە لە کێشەکانی ئەم ولاَتانەی ئێمەو ساختەکردنی هەنگوین بووەتە شتێکی ئاسایی.

هۆکارە زانستیە وردەکانی چاکبوونەوەی برین بە هەنگوین:

سەرباری ئەو خەسلەتەی هەنگوین هەیەتی لە دژی زیندەوەرە وردبینیە بەزیانەکان وەك پێشتر باسمان کرد، ئاخۆ هۆیەکی تر لە هەنگویندا هەیە بۆشیفا؟ ئەی هۆکارە زانستیەکانی ئەم خەسلەتە چارەسازیەی هەنگوین چین؟[1]

توێژەری نیوزلەندی پیتەر مۆلان (Peter Molan) بەم جۆرەی خوارەوە وەلاممان دەداتەوە:

١- کاریگەری ئۆسمۆزی یان دەلاندن (Osmotic Effect) لەو هەنگوینەی کە لە خەستیەکی بەرزی پێکهاتەکانی بەرهەم هاتووە، بەواتایەکی تر ئەو شەکرە هەوڵ دەدات پلازمای خوێن لە جەستە بکێشێتەوە بێجگە لە جێگای برینەکە، لە ئەنجامی ئەمەشدا پەردەیەکی تەنگ لە شلەی پلازما (سیرەم-Serum) دروست دەبێت لەنێوان شانە بریندارەکان‌و شاشە بە هەنگوین چەورکراوەکەداو بەمەش لەکاتی لابردنی شاشەکەو گۆڕینیدا خانە تازەکان لەتوپەت نابن، ئەو خانانەی کە بە هۆی چاکبوونەوەی برینەکەوە گەشەیان کردووە..

٢- هەروەها ئەم کاریگەریە ئۆمۆزیەی هەنگوین کاریش لەسەر مژینی کێم‌و زاخی دروستبوو لەسەر برینەکە دەکات کە ئەمەش شوێنەوارێکی مەزنە لە هەنگویندا.

٣- هەنگوین شەکری گلوکۆز ئامادە دەکات کە لەلایەن خرۆکە سپیەکانەوە بەکاردەهێنرێت، ئەم خرۆکە سپیانەش هەمیشە لەجێگای برینەکەدا ئامادەن‌و

---

١ www.shopnewzealand.co.nz

بەشێوەیەکی ئاسایی ئەم خڕۆکانەی خوێن لەناو سوڕی خوێندا زۆر کاریگەرنین بەڵکو زۆربەی ئەرکەکانیان لە دەرەوەی کۆئەندامی بۆڕی خوێندا ئەنجام دەدەن‌و بەهۆی ئەو جووڵە ئەمیبیەی کە هەیانە دەتوانن لە موولولەکانی خوێنەوە بەرەو ئەو شانانە بڕۆن کە دەوری مولولەکانی خوێنیان داوە، بەپێچەوانەیشەوە لەکاتی ڕوودانی هەوکردندا خڕۆکە سپیەکانی خوێن دێنە دەرەوە بەتایبەت ئەوانەیان کە (نیوترۆفیک-Neutrophic)ن لەگەڵ مۆنۆسایت (Monocytes)دا ئەویش بۆ بەرگریکردن لە لەش لەدژی تەنە نامۆکان، بۆ نموونە لە دژی بەکتریا، چونکە خڕۆکە سپیەکان کاریگەری‌و توانای ماشینەوەیان هەیە (Phagocytic activity)و هەڵدەستن بە هەڵکۆلینی ئەم تەنە نامۆیانەو جەستەیان لێ ڕزگار دەکەن، ئەویش بەهۆی ئەوەوە کە هەندێك لە خڕۆکە سپیەکانی خوێن چەند ئەنزیمێکیان تێدایە کە پەیوەندی بە هەرسکردنی تەنە قوتدراوەکانەوە هەیە، لەڕاستیدا خڕۆکە سپی جۆری نیوترۆفیك‌و مۆنۆسایت هاوکاری دەکەن لە لەنابردنی تەنە نامۆکاندا بە ئالیەتێك کە پشت بە ئۆکسجین دەبەستێت (هەندێك جاریش بەبێ بوونی ئۆکسجین) دەست دەگرێت بەسەر بەکتریادا، جا ئەو ڕێگایەی کە پشت بە ئۆکسجین دەبەستێت بەهۆی ئەنزیمێکەوە دەکرێت کە پێی دەوترێت مایلۆبیرۆکسیدیز (Myeloperoxidase)و لە ئەنجامی تەقینەوەی هەناسەیی (Respiratory Burst) ڕوودەدات. ئایا ئەمە ئالیەتێکی مەزن نیە بۆ دەستگرتن بەسەر بەکتریادا بۆ کوشتنیان؟ بەم جۆرە تاقیگەکانی جیهان لە ڕۆژهەڵات‌و ڕۆژئاوادا، کاردەکەن بۆ ئاشکراکردنی نهێنیەکانی ئەو زانستەی قورئانی پیرۆز هێناویەتی..

٤- بەهۆی دابەزینی توانی هایدرۆجینیەوە (PH=٣,٨)، هەنگوین یەکێکە لە ترشیەکان، بەهۆی ئەم ترشیەشەوە شیفای برینەکان دەدات، چونکە ئەم ترشیە کاریگەری دژە هەوکردنی هەیە (Anti-inflammatory Effect) ئەویش لەڕێی کەمکردنەوەی ژمارەی خانە هەوکردووەکان لە شانە بریندارەکاندا.

٥- هەنگوین ئالیەتێکی ترشی هەیە بۆ کوشتنی بەکتریا، ئەویش لەڕێی بوونی بیرۆکسیدی هایدرۆجینەوە تیایدا H_2O_2 (Hydtogen Peroxide) کە ئەم ماددەیەش (H_2O_2) بۆ خۆی بە ماددەیەکی پاکژکەرەوە (Antiseptic) دادەنرێت، کەواتە دژی بەکتریاش کاریگەری هەیە.

خوێنەری بەڕێز تێبینی بکە: لەم چاخەی ئێستامانداو لەدوای زیاتر لە (١٤) سەدە پزیشکە پسپۆڕەکان نهێنیەکانی شیفا بە هەنگوین ئاشکرا دەکەن دوای ئەوەی لەو هەموو ماوەیەدا لێی بێ ئاگابون، لەبەرئەوە با هەموو ئەوانەی نکۆلی دەکەن بزانن کە یەکێك لە نهێنیەکانی ئایەتەکانی قورئان، بەتایبەت لەم چاخەدا دەدرەوشێتەوە لەکاتێکدا پزیشکەکان بەچاوی سووك‌و بێ بایەخەوە دەیانڕوانیە ئەم بابەتە (واتە چاککردنەوە بە هەنگوین) بەڵام دەبینین ئەمرۆ وا خەریکە دان بەو ڕاستیە دادەنێنن، بەتایبەت لە بواری شیفادانی برین‌و هەوکردن کە پزیشکی نوێ بە تازەترین ڕێگاکانیشەوە نەیتوانیوە ئەو کارە بکات - ئەمەش لەدوای بڵاوکردنەوەی چەند توێژینەوەیەکی زانستی هات لە چەند گۆڤارێکی جیهانی بەناوبانگ‌و ئاست بەرزدا لەسەرووی هەموویشیانەوە گۆڤاری جیهانی پزیشکی: لانسیت، سەرەڕای چەندین گۆڤاری تری جیهانی ئاست بەرز کە لە کۆتایی ئەم بابەتەدا ناوم هێناون لەگەڵ سەرچاوەکانی تردا..

جا با خەلکی ئەوە بزانن کە ئیعجازی چارەسەرکردن بە هەنگوین لە دەستی توانای ئیلاهیەوە هەڵدەقوڵێت کە مرۆڤی ئەفراندووەو هێناویەتیە بوون، ئاگاداری لاوازی‌و بێ دەسەڵاتیەتی لەناو ئەم ئۆقیانوسە هەڵچووەی ژیاندا کە پڕیەتی لە ململانێ لەپێناوی مانەوەداو بەڕەحمەتی فراوانی خۆی بەسەردا دابەزاندووەو ئەوەی بۆ فەراهەم هێناوە کە زامنی مانەوەو بەردەوامی بێت ئەوەتە هەنگی خەڵق کردووەو ڕێگەی نیشانداوە تا هەنگوینی بەتام بۆ مرۆڤ بەرهەمبێنێ‌و کەمەندکێشی بێت‌و وای لێ بکات لە خۆراك‌و خۆچارەسەرکردنیشدا پشتی پێ ببەستێت...

چەند سوودێکی تری هەنگوین[1]:

١- لە ئەورووپادا هەنگوین بۆ چارەسەرکردنی برینی گەدە بەکاردەهێنرێت.

٢- هەنگوین بە سەرچاوەیەکی باشی دژە ئۆکسید (Antioxidants) دادەنرێتو بەم پێیەش رۆڵێکی گەورە دەبینێت لە بەرەنگاربوونەوەو خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی دڵو شێرپەنجەدا.

٣- بەهۆی خێرا تێپەڕبوونی هەنگوین لە سوڕی خوێنداو لەکاتی کەمکردنەوەی خەستی بۆ ڕێژەیەکی مامناوەند لەگەڵ ئاودا، ئەوە لەماوەی (٧) خولەکدا سوڕی خوێن تێدەپەڕێنێت، چونکە گەردیلەکانی لە شەکری یەکی پێکهاتوون کە دەچنە سوڕی خوێنەوەو بەمەش کاری مێشك باش دەکات، چونکە مێشك گەورەترین بەکاربەری شەکری یەکی گلوکۆزەو بەم هۆیەشەوە ماندوویی‌و شەکەتێتی تاك ناهێڵێت..

بەیارمەتی خودا تەواو بوو...

---

١ Islamic.world.net: Honey benefits.

سەرچاوە هەڵبژێردراوەکان:

(١) Consensus Development Conference on Diabetic Foot Wound Care: ٧-٨ April ١٩٩٩, Boston, Massachusetts. Diabetes Care ١٩٩٩; ٢٢:١٣٥٤-١٣٦٠.

(٢) Boulton AJM, Kinser RS, Vileikyte L. Clinical practice. Neuropathic foot ulcers. N. Engl J Med ٢٠٠٥; ٣٥١: ٤٨-٥٥.

(٣) Jeffcoate WJ, Harding KG. Diabetic foot ulcers. Lancet ٢٠٠٣; ٣٦١: ١٥٤٥-١٥٥١.

(٤) Watkins PJ. ABC of diabetes: the diabetic foot. BMJ ٢٠٠٣; ٣٢٦: ٩٧٧-٩٨٠.

(٥) Frykberg RG. Diabetic foot ulcers: pathogenesis and management. Am Fam Phys ٢٠٠٢; ٦٦: ١٦٥٥-١٦٦٢.

(٦) Majno G. The Healing Hand: Man and Wound in the Ancient World. Cambridge, Mass: Harvard University Press; ١٩٧٥.

(٧) Moore OA, Smith La, Campbell F, Seers K, McQuay HJ, More RA. System review of the use of honey as a wound dressing. BMC Comp & Alt Med ٢٠٠١; ١(١):٢.

(٨) Wood B, Readddmaker M, Molan PC. Mamuka honey, a low cost ulcer dressing. NZ Med J ١٩٩٧; ١١٠:١٠٧.

(٩) Postmes T. Honey for wounds, ulcers, and skin graft preservation (letter). Lancet ١٩٩٣; ٣٤١: ٧٥٦-٧٥٧.

(١٠)Molan PC. Clinical usage of honey as a wound dressing: an update. J Wound Care ٢٠٠٤; ١٣(٩): ٣٥٣-٣٥٦.

(١١) Molan PC. Potential of honey in the treatment of wounds and burns, Am J Clin Dermatology ٢٠٠١; ٢(١): ١٣-١٩.

(١٢) Lindholm C. Quality of the life in chronic leg ulcer patients. Acta Derm Venereol ١٩٩٣; ٧٣: ٤٤٠-٤٤٣.

(١٣) Ollenderf AD, Kotsanos JG, Wishner WJ, et al. Potential economic benefits of lower-extremity amputation prevention strategies in diabetes. Diabetes Care ١٩٩٨; ٢١:١٢٤٠-١٢٤٥.

ناوەڕۆك

بابەت | لاپەڕە